WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
ROK I
1933-4 • N 4-5
WARSZAWA

PIĘTNAŚCIE LAT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE.

¶ Śmiało możemy stwierdzić, że wychowanie fizyczne w Polsce jest oparte na racjonalnych podstawach i, w porównaniu z innemi państwami, szybko znalazło właściwą drogę swego rozwoju. Zawdzięcza to swoim pionierom, którzy w ciężkich czasach niewoli, niezrażeni trudnościami, pracowali świadomie, na odcinku wychowania fizycznego narodu, dla lepszego jutra Polski. Najzasłużeńsi z pośród nich, bo tych tylko szczupłość miejsca pozwala nam wyliczyć, są to: Prof. Dr. H. Jordan, twórca ogródków dziecięcych, Prof. Dr. E. Piasecki (praca praktyczna, dydaktyczna, naukowa, propagandowa, organizatorska i reformatorska), E. Cenar, W. Sikorski, H. Kuczalska, W. Kozłowski, Gebethnerówna, H. Olszewska, Germanówna, Majówna, Dr. Drabczyk, Dr. Wyrzykowski, Z. Wyrobek, B. Olszewski. ¶ Rezultatem ich pracy było stopniowe (od r. 1904) opanowywanie szkół przez system gimnastyki szwedzkiej, która wkracza nawet na teren Związku Sokolego, hołdującego systemowi gimnastyki niemieckiej. ¶ Zwrotnym punktem w rozwoju W. F. w Polsce było utworzenie w pierwszych miesiącach 1918 roku referatu Higjeny Szkolnej i W. F. przy Ministerstwie Wyznań Rel. i Oświecenia Publicznego, które zostało zorganizowane w styczniu 1918 roku. Pierwszym referentem był Dr. Władysław Osmólski, który latem tegoż roku zorganizował kurs dla kierowników ćwiczeń cielesnych. W dniach 20, 21 i 22 września 1918 r. odbył się Zjazd Polskich Zrzeszeń Sportowych i Gimnastycznych, na którym powzięte zostały, między innemi, dwie znamienne uchwały: D-ra T. Drabczyka: »Gimnastyka szkolna ma być przedmiotem obowiązującym wszystkich uczniów«, oraz D-ra Wł. Osmólskiego: »Zjazd uznaje potrzebę najrychlejszego przygotowania kadr wychowawców fizycznych z wykształceniem ogólnem i fachowem«. ¶ Organizacja

---

Przykro nam, że nie mogliśmy zamieścić podobizn wszystkich osób wymienionych w tekście, lecz nie otrzymaliśmy ich fotografij.

wychowania fizycznego. ¶ W pierwszych latach Odrodzonej Polski wychowaniem fizycznem opiekuje się: Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego przez swój referat, którego kierownikiem jest wspomniany Dr. Wł. Osmólski, a od roku 1919 Wł. Światopełk-Zawadzki, Ministerstwo Zdrowia, na terenie którego działa wybitny fachowiec higjeny wychowawczej Dr. St. Kopczyński i Ministerstwo Spraw Wojskowych, w którem już w roku 1919, przy poparciu Gen. J. Jacyny, organizują wydział wychowania fizycznego Dr. Wł. Osmólski i Alojzy Pawełek. Po zniesieniu Ministerstwa Zdrowia — sprawami wychowania fizycznego zajmują się aż do chwili obecnej Ministerstwo W. R. i O. P. i Min. Spraw Wojskowych, jednakże formy organizacyjne ulegają zmianom. W kwietniu 1920 roku w Min. W. R. i O. P. powstaje Wydział Higjeny i Wych. Fiz. pod kierownictwem Dr. S. Kopczyńskiego, a referentem wychowania fizycznego jest w dalszym ciągu dyrektor Państwowego Instytutu Wych. Fiz. Dr. Wł. Światopełk-Zawadzki. Od jesieni 1926 roku zaczyna się okres gruntownej reorganizacji. W listopadzie tegoż roku zostaje powołany na stanowisko naczelnego wizytatora wychowania fizycznego do Min. W. R. i O. P. Płk. W. Sikorski, a w styczniu następnego roku naczelnikiem wydziału zostaje Płk. Kiliński, który niedługo potem przechodzi na stanowisko vice-dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Od roku 1929 nastaje okres stabilizacji (pod względem personalnym). Naczelnikiem Wydziału Wych. Fiz. Min. W. R. i O. P. zostaje P. Błoński, który pełni te obowiązki do dnia dzisiejszego. ¶ Jeżeli chodzi o wojsko to trudno oddzielić pracę cywilnych i wojskowych, tak ona się zazębia, a w rezultacie służy całemu społeczeństwu — i młodzieży i dorosłym. W drugiej połowie 1919 roku odbywa się we Lwowie kurs wych. fiz. dla oficerów i podoficerów. Komendantem i instruktorem kursu jest Kpt. Walerjan Sikorski. Od następnego zaś roku organizowane są Kursy Oficerskie i Kompanje Gimnastyczno-Sportowe Podoficerskie w Poznaniu. Wtedy to ukazuje się mała, ale bardzo cenna,


PROF. DR. E. PIASECKI.

książka Kpt. W. Sikorskiego: »Ćwiczenia gimnastyczne, zabawy i gry oraz pieśni żołnierskie na okres wyszkolenia rekruta«. W niej odzwierciadlają się zasady odrębnej metody, dostosowanej do naszych potrzeb, chociaż opartej o system Linga. ¶ Zjazd inspektorów D. O. Gen. w Warszawie, ze współudziałem przedstawicieli świata sportowego i gimnastycznego, na którym, między innemi, demonstruje grupę poznańską Mjr. W. Sikorski, prowadzoną według własnej metody, przyjmuje tę metodę dla wojska i uznaje również jej wartość dla szkół. W. Sikorski otrzymuje polecenie opracowania, na podstawie tejże metody, »Regulaminu W. F.«, który zostaje zatwierdzony oraz występuje z wnioskiem o organizacji wakacyjnych obozów P. W. i w r. 1922 pro-



PIERWSZY KURS W. F. DLA NAUCZYCIELI POD KIERUNKIEM DR. W. OSMÓLSKIEGO W WARSZAWIE 1918 R.

wadzi »Doświadczalny obóz P. W. w Chałupach na Helu«. ¶ Od września 1921 zostaje Ppłk. W. Sikorski komendantem nowootworzonej Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów, zaś kierownikiem naukowym Prof. E. Piasecki, instruktorem Por. J. Baran i J. Fazanowicz. ¶ W listopadzie 1926 roku komendantem Centr. Wojsk. Szkoły Gimn. i sportów zostaje Ppłk. Dr. Wł. Osmólski. W styczniu 1927 r. powstaje



WIZYT. W. SIKORSKI.



DR. ST. KOPCZYŃSKI.

Państwowy Urz. Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. (Dyrektor Płk. Ulrych) i Naukowa Rada Wychowania Fizycznego, o których powiemy jeszcze na innem miejscu. ¶ Szkolenie nauczycieli i instruktorów ćwiczeń cielesnych. ¶ Z chwilą uzyskania niepodległości mieliśmy skromny zastęp fachowców w dziedzinie wych. fiz., którzy studja swe odbyli bądź zagranicą, bądź też byli współpracownikami lub uczniami tych pionierów — o których mówiliśmy. Dlatego też należało szkolić jaknajszybciej, chociażby na krótkich kursach, kadry nauczycieli i instruktorów. Wspomnieliśmy pierwszy kurs dla nauczycieli ćw. cielesnych w Warszawie (lato 1918 r.) Od maja następnego roku Warszawa szkoli nauczycieli na kursach — pierwszy ośmiomiesięczny — następnie roczne, zamienione w roku 1921 na Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego, którego Dyrektorem od początku jest Dr. Wł. Światopełk-Zawadzki. Równocześnie w Poznaniu działa wspomniana wyżej Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportu. ¶ Na Uniwersytecie Poznańskim, jako nadzwyczajny profesor higjeny szkolnej i teorji wychowania fizycznego na wydziale filozoficznym, Eugenjusz Piasecki od roku 1919 tworzy podwaliny przyszłego »Studjum«, a uzyskawszy dobre pomieszczenie (1921), obok trzechletniego studjum, opiekuje się

jednorocznemi kursami (w latach akademickich 1921/22 i 1922/23) równoległemi z takiemiż kursami krakowskiemi i warszawskiemi. Ze Studjum stale współpracuje Ppłk. W. Sikorski. W roku 1922, równocześnie z uzyskaniem przez Prof. Piaseckiego katedry prof. zwyczajnego na wydziale lekarskim, Studjum otrzymuje statut, uchwalony przez Senat uniwersytecki. W roku 1927 powstaje podobne Studjum na Uniwersytecie Jagiellońskim. Kursy Studjów są trzyletnie, a absolwenci mogą się ubiegać o stopień magistra wychowania fizycznego. W roku 1929 zostaje zamknięty Państw. Inst. Wych. Fiz. w Warszawie, oraz Centr. Szkoła Wojsk. Gimn. i Sport. w Poznaniu, a na to miejsce otwarty, pod kierownictwem Płk. Dr. Wł. Osmólskiego, Centralny Instytut Wychowania Fizycznego na Bielanach pod Warszawą, który szkoli nauczycieli ćwiczeń cielesnych i instruktorów wojskowych. ¶ Oprócz wyżej wspomnianych kursów i uczelni organizowane są wakacyjne kursy dla nauczycieli szkół powszechnych i średnich, które mają charakter przeszkolenia lub dokształcenia. Do roku 1925 ćwiczenia cielesne były uwzględniane łącznie z innemi przedmiotami nauczania, a od tego roku zostają organizowane kursy specjalne dla nauczycieli szkół powszechnych, zaś od roku 1927 dla nauczycieli szkół średnich organizowane są kursy przez Min. W. R. i O. P. wspólnie z P. U. W. F. i P. W. w Wągrowcu, Wolsztynie i C. I. W. F. Ogółem mamy obecnie wyszkolonych w wyżej wymienionych uczelniach (oprócz kursów wakacyjnych)



DR. WŁ. ŚWIATOPEŁK-ZAWADZKI.



WIZYT. H. OLSZEWSKA.



NACZELNIK WYDZIAŁU MIN. W. R. i O. P.
JÓZEF BŁOŃSKI.

1193 nauczycieli i instruktorów ćwiczeń cielesnych, w tej liczbie kilkudziesięciu magistrów wychowania fizycznego. ¶ Szkolnictwo. Jeżeli chodzi o szkolnictwo, wzmiankowaliśmy już organizację władz i szkolenie nauczycieli. Dodać jednak należy, że przy kuratorjach poszczególnych Okręgów Szkolnych są specjalni Wizytatorzy Wychowania Fizycznego, którzy przyczynili się wybitnie do podniesienia wychowania fizycznego na terenach swojej pracy. W kuratorjum warszawskiem fundamenty organizacji wychowania fizycznego kładł Wizytator Dr. Karol Mitkiewicz, pełniąc równocześnie funkcje wizytatora higjeny. Następnie stanowisko to obejmuje P. Helena Olszewska, członek Rady Naukowej W. F., wielce zasłużona działaczka na polu kształcenia nauczycieli i tworzenia nowych programów ćwiczeń cielesnych. W Kuratorjum Krakowskiem wizytatorem jest P. Zygmunt Wyrobek, jeden z pierwszych twórców harcerstwa polskiego i propagator zabaw i gier. W Kuratorjum Po-



CENTRALNY INSTYTUT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

znańskiem funkcję tę pełni, wielokrotnie wzmiankowany Ppłk. W. Sikorski, autor pierwszorzędnych podręczników. ₠ Oprócz wizytatorów są przy Kuratorjach instruktorzy. Niema niestety ani wizytatora, ani instruktora Wych. Fiz. przy Min. W. R. i O. P. ₠ Pierwsze programy dla szkół powszechnych opracował W. Sikorski w roku 1919, a w końcu r. 1920 — dla szkół średnich. Programy te opierały się na gimnastyce według systemu Lingów, zmodyfikowanej w myśl metody autora. W roku 1923 ulegają one pierwszemu przeredagowaniu, a w roku 1929 — drugiemu, dokonanemu przez tegoż W. Sikorskiego. Wtedy na miejsce 2 godzin tygodniowo ćwiczeń cielesnych, wprowadza się w gimnazjach 3 godz. tygodniowo oraz gry popołudniowe. ₠ W bieżącym roku szkolnym Min. W. R. i O. P. wprowadziło nowe programy, które w szkole powszechnej oparte są na zabawach i grach; w gimnazjum, obok gimnastyki, jako czynnik równorzędny występują zabawy, gry i sporty. Wymiar godzin wynosi 2 tygodniowo oraz codzienne ćwiczenia dziesięcio-



BOLESŁAW OLSZEWSKI.



WAKACYJNY KURS W. F W WYMYŚLINIE 1930 ROKU.

minutowe, ponadto w gimnazjach 2 godz. tygodniowo zabaw i gier na ucznia. ₰ P. O. S. Pierwszymi propagatorami Państwowej Odznaki Sportowej są u nas Ppłk. W. Sikorski i Prof. E. Piasecki. W. Sikorski wygłasza w roku 1924 na posiedzeniu Naczelnej Rady Wychowania Fizycznego i P. W. referat o odznace sportowej na wzór szwedzkiej »Idrottsmärke«, a Prof. Piasecki zjednywa dla tej myśli Związek Polskich Związków Sportowych, wreszcie realizuje się ona w Radzie Naukowej Wychowania Fizycznego i dnia 27 czerwca 1930 roku ukazuje się Rozporządzenie Rady Ministrów o państwowej odznace sportowej, na podstawie którego Dyrektor P. U. W. F. i P. W. wydał 22.XII. 1930. Regulamin P. O. S., zmieniony 1.V. 1932 r. na obowiązujący dotychczas. ₰ Życie sportowe wchodzi na nowe tory począwszy od owego pamiętnego Zjazdu Polskich Zrzeszeń Sportowych i Gimnastycznych, który odbył się w Warszawie we wrześniu 1918 roku. W następnym roku powstaje Polski Komitet Olimpijski. W 1922 tworzy się Związek Związków Sportowych, który w kwietniu następnego roku zwołuje Kongres sportowy. ₰ W 1924 roku Polska bierze po raz pierwszy udział w Olimpjadzie, coprawda bez powodzenia. Za to w następnej (1928) i w 1932 roku zdobywa coraz większe sukcesy. ₰ Od czasu powstania P. U. W. F. i P. W. ruchem sportowym kieruje i opiekuje się ten Urząd. ₰ Obecnie każda gałąź sportowa ma swoją organizację pod nazwą Polski Związek (Narciarski i podobnie), które łączą się w Związek Związków, a oprócz tego należą do Związku Międzynarodowego danego sportu, a w kraju dzielą się na okręgi (np. Warszawski, Lwowski). Liczba członków wszystkich związków sportowych przekracza pół miljona. ₰ Oprócz stowarzyszeń, które zajmują się wyłącznie sportem, mamy i takie, w których wychowanie fizyczne, obok innych celów, odgrywa pierwszorzędną rolę. Do tych należą: Związek Harcerstwa Polskiego, wielce zasłużony na polu W. F. jeszcze z czasów niewoli (ponad 50.000 członków), Polski Związek Sokoli, który wywarł wybitny wpływ na rozwój W. F. (około 40.000), Związek Strzelecki — przeszło 200.000 ćwiczących oraz szereg innych. ₰ Kierowniczą rolę w rozwoju wychowania fizycznego odegrała polska myśl naukowa pedagogiczna. Podstawy jej tkwią jeszcze w XVIII wieku: Ks. St. Konarski, Komisja Edukacji Narodowej a następnie Prof. J. Śniadecki, Prof. L. Bierkowski, Prof. H. Jordan, W. K. Kozłowski, a wreszcie ze współczesnych Prof. E. Piasecki. Musimy podkreślić, że z chwilą uzyskania niepodległości mieliśmy bardzo nieliczną, ale wartościową literaturę tego przedmiotu. Jako wybitny teoretyk polski, europejskiej miary, wy-

stępuje Prof. E. Piasecki, który pomiędzy swemi 80 pracami, ma takie dzieła, jak: Dzieje wychowania fizycznego, Zabawy i gry ruchowe i Zarys teorji wychowania fizycznego. W dziale praktycznym braki literatury wypełnia W. Sikorski wydając: System Linga w zarysie, wspomniane »Ćwiczenia gimnastyczne, zabawy i gry oraz pieśni żołnierskie na okres wyszkolenia rekruta«, wreszcie podręcznik Gimnastyki, w którym w całej pełni uwypukla się metoda jego szkoły. Dr. Wł. Osmólski w swych jędrnym stylem pisanych książkach, trafia do szerokich rzesz społeczeństwa i zjednywa je dla wychowania fizycznego. ¶ Poważną rolę odegrały czasopisma. Już w r. 1906 wychodzi pod redakcją W. Kozłowskiego »Ruch«. W roku 1920 zaczyna wychodzić »Wychowanie fizyczne« pod redakcją Prof. E. Piaseckiego, na łamach którego wypowiadają się najwybitniejsi teoretycy i praktycy naszego działu wychowania. Z nieistniejących pism wymienimy: Sport polski, Wychowanie Sportowe i Wojskowe — późniejszy Stadjon. Obecnie, prócz wymienionych wychodzą: Przegląd fizjologji ruchu, Start, Sport wodny. (Z braku miejsca pomijamy inne). ¶ Kierunek w pracach naukowych nadać miały Rady Wychowania Fizycznego. Pierwszą była Rada W. F. i Kultury Cielesnej przy Min. Zdrowia (1921). Po zniesieniu Min. Zdrowia powstała przy Min. W. R. i O. P. Naczelna Rada W. F. i P. W. Dopiero jednak Naukowa Rada Wych. Fiz. powołana do życia dnia 28.I.1927 przez Marszałka Piłsudskiego i osobiście przez Niego kierowana wykazuje owocną działalność. ¶ Prace naukowe koncentrują się obecnie w: Laboratorjum Centr. Inst. Wych. Fiz. na Bielanach (Doc. Mjr. Wł. Missiuro, Doc. J. Mydlarski i inni), Pracowni fizjologji sportu przy Zakładzie Fizjologji U. W. (Doc. dr. Missiuro), Pracowni Studjum Wych. Fiz. w Poznaniu (Prof. E. Piasecki, Dr. Stojanowski). Pozatem wykłady z teorji wych. fiz. mają uniwersytety: Poznański (Prof. E. Piasecki), Lwowski (Doc. Dybowski), Warszawski (Dr. Osmólski), Wileński (Dr. Osmólski). Pierwszorzędne prace publikuje Dr. Reicherówna. Obecnie nad wychowaniem fizycznem w Polsce czuwa P. U. W. F. i P. W., z wyjątkiem szkolnictwa, które, w tym dziale, podlega Min. W. R. i O. P. Instancją opinjodawczą jest Naukowa Rada Wych. Fiz. P. U. W. F-owi podlega 14 Okręgowych Urzędów, a jako organa państwowo-społeczne działają Wojewódzkie i Powiatowe Komitety W. F. i P. W. ¶ Nauczyciele ćwiczeń cielesnych początkowo grupowali się przy Tow. Naucz. Szkół Śr. i Wyższ. w specjalnych Sekcjach. W roku 1927 następuje, dzięki staraniom prof. Piaseckiego, Naukowy Zjazd tych Sekcyj w Poznaniu. Powstaje jeszcze szereg Związków absolwentów poszcze-

gólnych uczelni (byłego P. I. W. F., C. I. W. F., Studjum Poznańskiego i Krakowskiego). W styczniu roku 1933 organizuje się Sekcja Nauczycieli Wychowania Fizycznego Związku Nauczycielstwa Polskiego, której organem jest »Wychowanie Fizyczne w Szkole«. Wiosną tegoż roku powstał Warszawski Okręgowy Związek Wychowawców Fizycznych, którego przewodniczącym obrano, wielce zasłużonego w szkoleniu pierwszych kadr nauczycieli ćwiczeń cielesnych, Bolesława Olszewskiego.

CZŁOWIEK I ŚRODOWISKO.

¶ Angielski biolog i fizjolog Haldane trafnie wyraża się, że cechą istotną życia jest jedność budowy, czynności i otoczenia. Znaczy to w odniesieniu do człowieka, że jego budowa zależna jest od czynności, jakie wykonuje i od środowiska, w którem żyje; jego czynności zawisły od budowy cielesnej i od środowiska, wreszcie i środowisko od budowy ciała i jego czynności. ¶ Gdy bliżej przyglądamy się wzajemnemu stosunkowi człowieka do jego otoczenia — stwierdzamy, że człowiek ten żyje w dwóch środowiskach: fizykalnem i psychicznem. Pierwsze stanowi świat materjalny — drugie istoty żyjące. Z jednej strony człowiek wpływa zarówno na fizyczne jak na żywe swoje otoczenie, budując cywilizację materjalną, kulturę ducha i obyczaje, z drugiej sam jest pod wpływami tych dwóch środowisk. Oddziaływanie człowieka na otoczenie jest najżywsze wtedy, gdy osiąga on dojrzałość i pełnię swych sił żywotnych. Odwrotnie ulega on wpływom swego otoczenia najwięcej wówczas, gdy jest młody, t. j. w tym okresie, gdy i budowa cielesna i wszelkie czynności (fizjologiczne i psychiczne) kształtują się i doskonalą. ¶ Na tem właśnie oparte są pojęcia: 1) naturalnego rozwoju na podstawie zadatków konstytucjonalnych i roli bodźców środowiskowych na bieg tego rozwoju; 2) wpływów wychowawczych, gdzie świadome działanie wychowawcy wybiera, normuje i dozuje bodźce środowiskowe zarówno fizyczne jak psychiczne w celu pobudzania rozwoju

---

Niniejszą pracą zapoczątkowujemy cykl artykułów Płk. Dr. Władysława Osmólskiego, które będą się pojawiać w każdym z następnych numerów. Na treść tych artykułów złożą się, przepracowane przez autora na użytek naszego czasopisma, wykłady uniwersyteckie z zakresu teorji wychowania fizycznego, wygłaszane w Warszawie w bieżącym roku akademickim.

w kierunku obranym; 3) lecznictwa, gdzie również świadomie posiłkujemy się siłami natury (fizycznemi i chemicznemi) oraz oddziaływaniem psychiki obcej na osobnika. ¶ Rozwój osobniczy w gruncie rzeczy odbywałby się w sposób naturalny dzięki prężności ustrojów żywych i rola wychowawcy byłaby tylko drugorzędną, pomocniczą gdyby nie to, że na dzisiejszym stopniu cywilizacji oba środowiska, t. j. zarówno fizykalne jak psychiczne są tak silnie zmodyfikowane przez szereg pokoleń, że odbiegają daleko od wyobrażenia o naturalności. A konserwatywna natura ludzka ciągle jeszcze nastawiona jest na potrzebę bodźców naturalnych i pierwotnych; dlatego to pierwszem zadaniem wychowawcy dzisiejszego jest przywracać młodzieży potrzebne jej środowisko naturalne. Wyrażając się językiem potocznym — trzeba prowadzić dziatwę i młodzież na łono natury, gdzie znajdą konieczne bodźce rozwojowe t. zw. geofizyczne i geopsychiczne, a pod postacią wspólnych zabaw i gier ruchowych stwarzać naturalne środowisko psychiczne, w którem najlepiej, bo stopniowo, a spontanicznie odbywa się rozwój poczuć i pojęć gromadzkich. ¶ Jeżeli chodzi o wpływ natury martwej, »fizykalnej« na ustrój ludzki, to pośrednikiem między środowiskiem a budową ustroju jest szereg czynności zmysłowych, do których wykonywania służą narządy zmysłów jak skóra, oko, ucho i t. d., które pod wpływem bodźców geofizycznych i geopsychicznych przekazują skutki swej czynności całemu ustrojowi. Zasługuje tu na specjalną uwagę skóra, narząd o wielorakich uzdolnieniach i czynnościach fizjologicznych, niesłusznie przez wielu nieświadomych jej roli uważana za pancerz oddzielający zespół komórek i tkanek ciała od świata zewnętrznego, gdy rzeczywiście jest ona, podobnie jak oko i ucho łącznikiem — pośrednikiem dla budowy i czynności cielesnych ze światem zewnętrznym — środowiskiem. Jeżeli zaś chodzi o pośrednika między ustrojem indywidualnym a środowiskiem psychicznem, to mamy go nietylko we wzroku, słuchu, mowie, ale przedewszystkiem w ruchu mięśniowym, w przesuwaniu się z miejsca na miejsce zapomocą nóg i wytwarzaniu rzeczy pożytecznych zapomocą rąk. Objawem zewnętrznym tych czynności psycho-fizjologicznych jest ruch mechaniczny, który można poniekąd uważać za zjawisko rozgrywające się na powierzchni ziemi, uzależnione od masy ziemi — siłą przyciągania. A gdy zarówno powierzchnia ziemi jak jej masa są czynnikami geofizycznemi, możemy sobie uświadomić rozległość oddziaływania geofizycznego na życie fizjologiczne i psychiczne ustroju i na jego procesy rozwojowe. ¶ Tak też należy rozumieć terminy: ćwiczenia fizyczne, wychowanie fizycz-

n e. Punktem wyjścia są tu elementy i warunki geofizyczne, czyli: klimat, pogoda, teren, krajobraz i ruch. Są to niewątpliwie czynniki fizykalne, stanowiące podłoże bodźcowe dla złożonych procesów wewnątrzustrojowych, które od prostych stosunkowo odruchów (jak np. zaczerwienienie skóry od zimnej wody) dobiegają do inteligencji i twórczej pracy umysłowej. Zadaniem teorji wychowania fizycznego jest analiza wpływu na ustrój: 1) środowiska fizykalnego, 2) środowiska psychicznego. ¶ ŚRODOWISKO GEOFIZYCZNE. Istnieje wiele rozpraw i artykułów, które rozpatrują wpływ poszczególnych czynników fizykalnych na poszczególne odcinki anatomiczne i czynnościowe ustroju. ¶ Moim zamiarem jest dać obraz ogólny czynników fizykalnych na cały ustrój ludzki, na tę jedność zbudowaną z ciała, a ożywioną duchem i kierowaną inteligencją. Przedewszystkiem, co uważać za wpływy fizykalne na ustrój. Czy tramwaj przypadkowo trącający człowieka i łamiący mu nogę jest czynnikiem fizykalnym w życiu osobnika. Niby tak, bo oddziałał mechanicznie. Ale tramwaj jest produktem cywilizacji materjalnej i nie może być stawiany w rzędzie czynników natury. Hellpach wprowadza terminy: czynniki geofizyczne i geopsychiczne (Das Alpine Naturgefühl und die geopsychische Abhängigkeit 1913 — Die geopsychische Erscheinungen 1923). Pod tą przez siebie wprowadzoną nazwą rozumie Hellpach bezpośrednie wpływy pogody, klimatu, gleby i krajobrazu na życie cielesno - duchowe u człowieka. Inni autorowie niemieccy zaczynają używać terminu »czynniki kosmiczne«, uważając nie bez racji, że zjawiska klimatyczne z perjodycznemi odchyleniami, świetlne, grawitacyjne, magnetyczne i t. p. zależą od sytuacji naszej ziemskiej kuli we wszechświecie. Oczywista, że omawiane pojęcie kosmiczności nie ma nic wspólnego z astrologją, choć z dwiema gwiazdami liczyć się trzeba poważnie: ze słońcem i z księżycem. Słońce, źródło światła, ciepła i energji promiennej jest warunkiem życia. Księżyc wiąże się z pewnemi okresowemi zjawiskami psychofizjologicznemi u kobiet i zasługuje ponadto na uwagę z powodu lunatyzmu. Nie można więc a priori odrzucać wpływów astralnych stwierdzając, że poza dwiema gwiazdami wymienionemi inne narazie nie wchodzą w nasze rachuby. ¶ Znane nam czynniki geobiologiczne podzielimy następująco: 1. okresowe: dzień — noc, zima — lato, przypływ morski — odpływ; 2. stałe (w swej istocie, a zmienne w przejawach): a) elektryczność powietrzna — ziemna (w dużym stopniu warunkująca pogodę), b) światło: promienie chemiczne, radjoaktywne, c) ciepło przedmiotów (wody, powietrza, ziemi), d) grawitacja (ciśnienie barometryczne, ruch po-

wietrza), e) zjawiska chemiczne - fizykalne: zapachy, wonie, mgła, deszcz, śnieg. Oczywiście w naturze wszystkie te czynniki tworzą pewne kompleksy, dając w wyniku pogodę i klimat, glebę i teren. ¶ Meteorolog Hann określa p o g o d ę jako skutek niewątpliwie zachodzących w danym momencie zjawisk atmosferycznych, a mianowicie: ciepłoty powietrza, jego prądów, składu chemicznego, wilgotności, ciśnienia barometrycznego, naelektryzowania, przezierności. Pojęcie g l e b y obejmuje prócz nawierzchni — wody zaskórne, radjoaktywność, pyłodajność, urodzajność (skład chemiczny), elektryczność, przyciąganie (odbijające się na postawie i pracy mięśni wyprostnych). K l i m a t oznacza przebieg pór roku i według Rubnera obejmuje wszystkie uwarunkowane położeniem geograficznem wpływy na zdrowie. Hann nazywa klimatem pojęcie o średnich stanach atmosferycznych w pewnej okolicy. Już Hippokrates kładł nacisk na zależność usposobienia od podniebia (klimatu). K r a j o b r a z czyli teren podług Hellpacha to całość wrażeń zmysłowych, wywołanych u człowieka przez pewien wycinek powierzchni ziemi i odpowiedniego wycinka nieba, przyczem wchodzą tu w grę: kolory, formy, elementy optyczne, akustyczne, powonieniowe, smakowe. Duży wpływ tu ma sposób obserwacji, szybkość przesuwania się, czas pozostawania i t. p. Dla nas jest oczywiście najważniejsze jaki może być wpływ wyliczonych elementów przyrody na ustrój ludzki. Zgóry powiedzmy sobie, że narazie możemy się opierać z jednej strony na pracach, które dążyły do określenia działania odrębnych elementów natury na poszczególne narządy i takież czynności — z drugiej na obserwacjach empirycznych o charakterze ogólnym. Postępując ostrożnie, lepiej zatem będzie mówić o możliwościach wpływów i dla celu wykładu musimy uciec się do systematyzowania. Najpierw omówimy oddziaływania na stronę cielesną ustroju, potem na duchową. ¶ Nie brak spostrzeżeń, które wykazują dobroczynny wpływ »łona natury« na rośnięcie, sprawność ruchową, skład krwi, czynności wydzielnicze, oddychanie i na krążenie. Doświadczenie mówi, że samopoczucie mieszczucha wiele zyskuje, gdy przeniesie się w »teren«. Jak się to dzieje? Mówi się o bodźcach tonicznych na narządy zmysłów, na nerwy naczynioruchowe, na cały układ nerwowy wegetacyjny; nastroje psychiczne i procesy umysłowe miałyby już być następstwem odczuwań, dla których podłożem znów są zjawiska chemiczne, w krążeniu i przewodnictwem nerwowem. Łatwo atoli tu natrafić na rzeczy niezrozumiałe (pozornie). Jak wiadomo tolerancja ustroju na CO_2 dochodzi do 10/10.000. W dusznej izbie fabrycznej stwierdzimy stosunek CO_2 — 4/10.000.

Dlaczegoż tedy wychodząc z tej izby na wolne powietrze odczuwamy rozkosznie świeżość powietrza? — Może tu chodzi o inne czynniki jak np. naładowanie elektryczne, ciśnienie, wilgotność i t. p. — zapewne, może być, że te czynniki swoją rolę odgrywają, ale zachodzi tu jeszcze pewna biologiczna reakcja ustroju, o czem później. ¶ Co do reperkusyj psychicznych, to pamiętając o sztuczności wszelkich podziałów życia duchowego możemy wyodrębnić reakcje: zmysłowe, intelektualne, emocjonalne, wolowe. Z m y s ł o w e: optyczne, świetlne. Światło ma dodatnie znaczenie witalne. Energja promienna słońca tworzy życie organiczne i w dalszej konsekwencji wybitnie oddziaływa na samopoczucie. Pewne barwy mają działać podniecająco, inne uspokajająco na układ nerwowy; wrażenia słuchowe, powonieniowe, dotykowe i mięśniowe (formy ruchu, zetknięcie z przedmiotami, wiatr, żwir, śnieg, deszcz) — wszystkie te wrażenia zmysłowe stanowią aktualne elementy świadomości i samopoczucia. I n t e l e k t u a l n e: wszystkie zjawiska w otoczeniu działają na świadomość. Wpływ pogody na usposobienie jest indywidualnie różny. Zdolność do pracy może być większa w różnych porach dnia — zapewne nie bez przyczyny »fizykalnej«. Pracownicy umysłowi bywają typu porannego i typu wieczornego. Sportowcy największą sprawność osiągają w godzinach popołudniowych. Zapewne tutaj odgrywa rolę wrażliwość na składniki pogody i atmosfery. E m o c j o n a l n e. To co nazywamy nastrojem, usposobieniem jest związane z pogodą, klimatem, glebą i krajobrazem. Reakcje te są dwukierunkowe, równie dobrze mogą być dodatnie jak ujemne, a stają się punktem wyjścia dla stanów duchowych późniejszych. Praktycznie ważne, że w momencie ich powstawania możemy zupełnie sobie nie zdawać sprawy z przyczyny, która wywołała na drodze odruchów zmianę usposobienia. Bodźce trwające lub powtarzające się mogą powodować trwałe nastroje (pory roku), a nawet wysokie ich napięcie (wiosna — sfera erotyczno - romantyczna). W o l o w e: te zjawiska przebiegają w ścisłej łączności ze stanami emocjonalnemi i krytyczną świadomością. Mogą pod wpływem czynników »naturalnych« wyładowywać się czynności o charakterze popędów, odruchów złożonych, którym brak umotywowania ze zwiększeniem i zmniejszeniem uwagi. Tu głos decydujący ma konstytucja psychofizyczna, charakter i wychowanie. Uznanie bezpośredniego znaczenia zjawisk geofizycznych jako wywoływacza pewnych stanów psychicznych (erotyzm, twórczość) ułatwia zrozumienie powstania psychiki wyższej jako produktu wpływów naturalnych przyrody otaczającej (Bergson — jego teorja rozwoju pojęć moralnych

w drodze automatycznego wywoływania przez popędy chęci i potrzeby przeciwstawienia się). ¶ Na podstawie powiedzianego można stwierdzić, że dotychczasowe nasze wiadomości o wpływie geofizycznym na psychofizyczny ustrój człowieka są natury dość ogólnikowej. Najważniejsze atoli jest to, że zmiana pogody i przenoszenie się z jednego klimatu do drugiego może mieć znaczenie to ujemne, to w innych przypadkach dodatnie — wręcz lecznicze; nazywamy to zjawisko dwukierunkowością skutków psychicznych, wywołanych tym samym bodźcem. Zmiany pór roku i zmiany miejsca pobytu stanowią całą gamę bodźców dla ustroju. W warunkach niekoniecznie patologicznych, ale już subnormalnych ustrój ludzki staje się niezmiernie wrażliwym na bodźce geofizyczne wskutek zmniejszonej zdolności do przystosowania się. A przecież przystosowanie to szereg zmian, które są zarazem dalszemi bodźcami psychofizjologicznemi. De Rudder (1931) wykazuje związek raptownych zmian pogody z chorobami, które nazywa meteorotropicznemi (krup, eklampsja, coryza, gościec, zatory żylne, krwioplucie i t. d.). Jest faktem, że człowiek normalny t. j. zupełnie zdrowy dzięki cywilizacji technicznej i trybowi życia odgradza się od bezpośredniego oddziaływania nań natury. Jeżeli w ten sposób zatraca do pewnego stopnia zdolność reagowania na czynniki tejże natury — to z drugiej strony pozbawia się bodźców, wzbogacających treść życiową (reakcje) ustroju i pobudzających rozwój sił żywotnych. Sądzić należy, że tu należy szukać odpowiedzi, dlaczego zmiany miejsca pobytu i warunków klimatyczno-terenowych mogą mieć znaczenie lecznicze. ¶ Dwukierunkowość psychiczna w reakcjach na pogodę i klimat świadczyłaby za tem, że reakcje te są pierwotne, podstawowe i rozgrywają się na niskich poziomach życia tkankowego i nerwowego, stanowiąc podłoże dla stanów świadomości i uczuć. Z punktu widzenia biologicznego farmakoterapja i fizjoterapja, tak różne co do techniki ich stosowania, w ostatecznem swem działaniem na ustrój schodzą się. Tkanki ustrojowe zróżniczkowane w przestrzeni, swej budowie i czynności działają chemicznie jedne na drugie za pośrednictwem krwiobiegu i w tem sposób całość: ustrój — żyje harmonijnie. Nawet układ nerwowy, tkanka najwyższego rzędu w czynnościach swych posługuje się substancjami chemicznemi w ten sposób, że bodziec przebiegający po nerwie powoduje przy jego zakończeniu powstanie pewnego związku chemicznego. Gdy serce otrzymuje bodźce od nerwu błędnego w jego mięśniu wytwarza się acetylcholina. Sen i czuwanie znajduje się w określonym już związku z obecnością bromu w mózgu. Jeżeli przejść do sprawy hormonów, to wy-

krywa się ich coraz więcej. Insulinę, jak teraz wiemy, wytwarza nietylko trzustka, ale i mięśnie. Hormon jajnikowy przygotowuje ustrój kobiecy do macierzyństwa, potem zjawiający się hormon ciałka żółtego reguluje przebieg ciąży. Nad tem, żeby kolejność była zachowana czuwa inny znów hormon, powstający w przysadce mózgowej. Okazuje się, że hormony mają pewną zależność i kolejność funkcjonalną. Co do witamin, to przypuszczano doniedawna, że wchodzą do ustroju wyłącznie z zewnątrz z pokarmem. Obecnie wiadomo, że mogą powstawać w narządach (np. w skórze witamina D pod wpływem insolacji). Również są dane, że ustrój może produkować z pigmentów roślinnych witaminę A. Rozwój biochemji coraz bardziej skłania nas do tego, by patrzeć na żywy ustrój jako na laboratorjum chemiczne samowystarczalne w warunkach zdrowia. Nie można wszelako zapominać, że to laboratorjum z jego produkcją jest zależne i od »surowców« z zewnątrz i od bodźców natury geofizycznych i geopsychicznych, działających na skórę, mięśnie i narządy zmysłów wprost z otaczającego nas środowiska ziemsko-atmosferycznego, a nawet do pewnego stopnia kosmicznego (słońce, księżyc). W świetle powyższych danych powiedzenie, że człowiek powstał z prochu i w proch obraca się po śmierci nabiera dla nas znaczenia przyrodoznawczego. Zrozumiałemi się stają reakcje ustroju na zmiany, zachodzące w otaczającej nas atmosferze fizycznej i psychicznej i ten związek natury żywej z naturą martwą, jaki stwierdzamy przy badaniu zjawisk życia i rozwoju istot żyjących. ¶ Łono natury jest kolebką rodu ludzkiego, a surowe jego siły formują kształt i czynność rozwijającego się ustroju tak samo, jak to się działo z naszymi odległymi przodkami i jeżeli u dorosłego znaczenie wszystkich wymienionych geofizycznych — psychicznych czynników zmniejsza się, przestaje decydować o rozwoju, bo ten jest mniejwięcej dokonany, to jednak ono nie ustaje. Te same właściwości »łona natury« z ruchem mięśniowym stają się czynnikami odświeżającemi siły, rozrywkowemi, wypoczynkowemi. W medycynie leczenie siłami natury fizykalnej słusznie nazywa się fizjoterapją. Użycie sił natury dla celów wychowawczych należałoby może nazywać fizjoedukacją. Jeszcze dziś bowiem niektórzy rozumieją fałszywie wychowanie f i z y c z n e, przypuszczając, że tu nacisk kładzie się na ciało (fizyczne), podczas gdy naprawdę chodzi tu o bodźce geofizyczne i geopsychiczne na ustrój ludzki jako całość, łączącą nierozerwalnie elementy cielesne z duchowemi.

DR. W. OSMÓLSKI

ANALIZA ZABAW NA ŚNIEGU I LODZIE.

¶ Zabawy na śniegu i lodzie, wprowadzone przez nowy program ćwiczeń cielesnych do szkoły powszechnej, i to już od pierwszej klasy, będą sprawiały tej szkole wiele kłopotu, a nauczycielowi będą przez długi czas przysparzały pracy z należytem ich przygotowaniem. Nie można przecież stanąć na stanowisku, że zabawy te są po to tylko, aby się dzieci zabawiły; nawet i to nie wystarczy, gdy powiemy, że prowadzimy je tylko dla zahartowania dziatwy, tak jak to przewiduje program. Z zabaw na śniegu i lodzie musimy wyciągnąć również te wszystkie korzyści wychowawcze i ćwiczebne, jak z każdej zabawy, aby rzeczywiście warto je było prowadzić. ¶ Naprzykład lepienie bałwanów ze śniegu. Zabawa nader lubiana przez dziatwę w różnym wieku. Lepić bałwany ze śniegu lubią dzieci 7, 10-letnie, a nawet młodzież 15-letnia. Należy jednak zabawę tę zorganizować. Będę opisywał i analizował zabawę o następującym charakterze. Dziatwę wyprowadzamy na śnieg i uczymy toczyć ze śniegu kule, które w miarę postępu toczenia stają się coraz większe, gdyż przylega do nich coraz więcej śniegu. Z kilku takich kul, ułożonych jedna na drugiej powstaje słup ze śniegu, w którym to słupie przy pomocy drewnianych noży będziemy rzeźbili głowę i założone ręce bałwana. Praca ta musi być tak zorganizowana, aby wszystkie dzieci były jednocześnie zatrudnione, a więc nie możemy zaprojektować jednego tylko, choćby bardzo dużego bałwana, ale winniśmy odrazu projektować kilka mniejszych bałwanków, przyczem jedne z dzieci toczą i znoszą kule ze śniegu, inne z grubsza je ociosują, inne jeszcze rzeźbią głowę i ręce, a wreszcie ostatnie robią oczy z kamieni lub węgielków, nosy z grudek śnieżnych, takież uszy, usta i języki z marchwi, lub cegły i t. d. Gdy już wszystkie bałwanki są gotowe dzielimy dzieci na gromadki, każdej polecimy przygotować sobie pewną ilość pocisków śnieżnych, potem każdej grupie przydzielamy jednego bałwana, wyznaczamy dowódcę grupy, który będzie komenderował grupą i salwami kul śnieżnych z pewnej odległości polecamy rozbić bałwana. Na tem się zabawa kończy. ¶ Jakiż jest cel takiej zabawy i jakie korzyści winniśmy przy jej pomocy osiągnąć. Przedewszystkiem cel, który już wskazuje sam program, to jest zahartowanie dziatwy. Bezpośrednim więc celem dla nauczyciela nie będzie lepienie bałwana, ale wyprowadzenie dziatwy na otwarte powietrze. Lepienie bałwanka ze śniegu jest natomiast bezpośrednim celem dla dziatwy i o tej różnicy celów musi nauczyciel pamiętać, gdyż zrobienie sobie celu bezpośredniego z lepienia bałwana

także przez nauczyciela grozi niebezpieczeństwem stawiania zbyt wysokich wymagań wartości artystycznej postaci bałwana, co się absolutnie nie będzie godziło z celami dziatwy, która będzie się starała jak najszybciej skończyć lepienie bałwana, aby go potem jak najszybciej zburzyć. Mając jednak na uwadze, jako cel bezpośredni, zajęcie dziatwy na otwartem powietrzu, winniśmy także pamiętać o tem, że należy temi zajęciami tak kierować, aby właściwy cel był rzeczywiście osiągnięty: trzeba więc będzie przyuczyć dziatwę do zagrzewania rąk, bądź przez nacieranie śniegiem, bądź też przez »zabijanie«; dalej musimy zważać na to, aby dziatwa słabsza nie podejmowała pracy zbyt trudnej, np. dźwigania zbyt wielkich i ciężkich brył śnieżnych; musimy pouczyć dziatwę, że żarty w rodzaju sypania za kołnierz śniegu kolegom, nie są dopuszczalne, że mogą bardzo zaszkodzić, gdyż rozpuszczony śnieg zamoczy bieliznę i wewnętrzne ubranie, a to grozi poważnie przeziębieniem; wreszcie musimy pouczyć dziatwę, że należy chronić obuwie przed przemoczeniem, niedopuszczając do topnienia na niem śniegu, który trzeba jak najczęściej z obuwia otrząsać. Jeżeli te wszystkie uwagi zostaną wzięte przez dzieci poważnie, możemy się zupełnie nie obawiać jakiejkolwiek szkody dla zdrowia dziatwy i możemy być spokojni o to, że dziatwa niewątpliwie zahartuje się. ¶ Pierwszy zatem i najważniejszy cel będzie osiągnięty. Ale nie jest to cel jedyny. Rozpatrzmy kolejno i zanalizujmy inne zajęcia dziatwy. A więc najpierw tocząc kule śnieżne, pracują wprawdzie w warunkach niezbyt sprzyjających wzmożonej akcji oddechowej, gdyż w postawie schylonej, jednak pracując wielkiemi masami mięśniowemi tak wysoko podnoszą zapotrzebowanie tlenowe, że co pewien czas muszą się wyprostować, aby zaczerpnąć głębiej oddechu i aby rozprostować zgarbione plecy. Pamiętajmy, że powietrze wdychane zimą jest prawie idealnie czyste, a zrozumiemy łatwo ile jest warte dla zdrowia dzieci takie pogłębienie oddechu. Utoczywszy kule śnieżne dzieci noszą je i ustawiają jedne na drugich, aby stworzyć słup śnieżny dostatecznie wysoki i szeroki, z którego następnie może być wyrzeźbiony bałwan. Dźwigają dość wielkie i ciężkie kule, przez co znowu wykonywują znaczną pracę mięśniową w znacznie już lepszej pozycji, aniżeli przy toczeniu. Znowu praca mięśniowa wielkich mas i wielkie pogłębienie oddechu. Ponieważ prace te muszą być przeplecione rozgrzewaniem rąk np. przez »zabijanie« ich (rozgrzewka woźnicy), oraz przez otrząsanie śniegu, więc przy takiem przeplataniu pracy zasadniczej osiągamy prawie wszechstronną pracę dzieci, bo zatrudniamy wydatnie także i kończyny. Ponieważ zaś przy toczeniu kul dzieci

będą odczuwały potrzebę wyprostowania się, a więc poprawienia postawy, mamy zatem nietylko wszechstronną pracę mięśniową, ale także i działanie kształtujące. Niektóre z dzieci, te mianowicie, które będą wykonywały rzeźbienie bałwanków, mają także prace zręcznościowe, a więc tembardziej wartość ćwiczebna zabawy się podnosi. Wreszcie następuje ostatnia faza zabawy, rozbijanie bałwana kulami ze śniegu. Rzuty możliwie silne i celne dopełniają wartości ćwiczebnej zabawy.

¶ Rozpatrzmy wartości wychowawcze. Jest ich również sporo. Przedewszystkiem już w samem hartowaniu dzieci leży bardzo duża wartość wychowawcza, gdyż przyzwyczajamy dzieci do szukania ciepła nie przy ogrzanym piecu lub w grubem i ciężkiem ubraniu, ale w ruchu. Jeżeli dziecko wielokrotnie przekona się o wyższości takiego ciepła, gdyż starcza ono na dłużej i połączone jest z przyjemną każdemu zdrowemu dziecku zabawą ruchową, to napewno będzie wszędzie szukało takiego właśnie rozgrzewania się, a nie będzie uciekało do pieca. Inne wartości wychowawcze tkwią w samej organizacji pracy. Naturalnie nie możemy tu dzieciom wszystkiego wskazywać; niech same dojdą do tego, że należy zaczynać toczenie kul w pewnej odległości od miejsca ustawiania bałwana, aby nie nosić potem kul zbyt daleko; niech ustawiają się tak, aby każdy miał swój pas śniegu; niech nie depczą śniegu przed jego wyzyskaniem; niech nie przeszkadzają sobie wzajemnie; zadaniem nauczyciela będzie wskazywanie tych wszystkich momentów w razie, gdyby dzieci same ich nie odnalazły. W drugiej fazie roboty niech coraz inne z dzieci rzeźbi bałwana, aby można było zobaczyć, które z dzieci robi staranniej i ładniej, a w gruncie rzeczy aby każde z nich uczyło się nadawania choćby prymitywnych kształtów słupowi ze sniegu. Wreszcie w fazie ostatniej niech dzieci umieją wyczekać chwilę strzału, niech się podporządkują woli komendanta grupki, niech starają się strzelać celnie, ale i spokojnie — oto wszystkie wartości, które bezsprzecznie odnajdziemy w każdej takiej zabawie i które po ich wyzyskaniu dadzą w rezultacie wielkie korzyści dla kształtowania charakteru dziecka.

¶ Weźmy następnie prostą zabawę na lodzie, mianowicie ślizganie się na maleńkich saneczkach przyczepianych do butów. Wybrałem taką właśnie zabawę, ponieważ widziałem ją tylko w jednej miejscowości, a uważam ją za tak wartościową, że chciałbym, aby się rozprzestrzeniła znacznie szerzej. Polega ona na tem, że do butów przymocowywane są saneczki wielkości stopy. Saneczki takie mogą sobie dzieci doskonale same zrobić z deseczek, a podkuć je bądź dość grubym drutem, bądź też ułamkiem kosy, lemiesza lub czemś temu podobnem. Bierze się na–

stępnie do rąk kije leszczynowe z okutemi na ostro końcami i przy ich pomocy podobnie, jak na nartach, posuwa się szybko po lodzie lub po utartej drodze. Dzieci, które ja widziałem na takich saneczkach rozwijały taką szybkość, że z trudem je można było dopędzić na łyżwach a przytem wykazały nadzwyczajną wprost zwrotność i zręczność w omijaniu przeszkód. ¶ Rozpatrzmy najpierw wartości ćwiczebne takiej zabawy. Otóż jest to przedewszystkiem doskonałe ćwiczenie zręczności i zwinności. Jeżeli bowiem na takich saneczkach łatwiej nieco jest się utrzymać, aniżeli na łyżwie o jednem ostrzu, to przecież utrzymanie kierunku i zwrotność jest tu znacznie utrudniona. Poza tem praca kończyn dolnych jest tu uzupełniona pracą kończyn górnych, które opierając się kijami, nadają właściwą szybkość. ¶ W tym ostatnim momencie tkwi również duża wartość wychowawcza, mianowicie umiejętne omijanie i nieprzeszkadzanie współtowarzyszom zabawy. Zaobserwujemy tu mianowicie bardzo łatwo dzieci, które będą się starały omijać inne i nie przeszkadzać im, ale zauważymy i takie, którym właśnie będzie sprawiało przyjemność potrącanie i popychanie innych. Ta właściwość jest u dzieci zrozumiała i łatwo wytłumaczalna dążeniem ich do wykazywania innym swej przewagi, »nie boję się i musisz mi ustąpić z drogi!« Ale winniśmy dążyć do zmniejszenia tego tupetu dzieci i winniśmy się starać o wykazanie im, że taka pewność siebie, która innym przynosi szkodę, a nawet grozi pewnem niebezpieczeństwem, jest niedobrą. Niech zrozumieją to, że wystarczy wykazać swoją przewagę w szybkości, zwrotności i właśnie w umiejętnem wymijaniu. ¶ Poza tem zabawie tej możemy nadać formy jakiejkolwiek zabawy bieżnej, która będzie zbliżona do pewnych form berka czy innych form zabaw pościgowych i wyciągnąć z niej te wszystkie wartości, jakie z zabaw pościgowych wyciągnąć można. M. KRAWCZYK

ELEMENTARNA NAUKA JAZDY NA NARTACH.

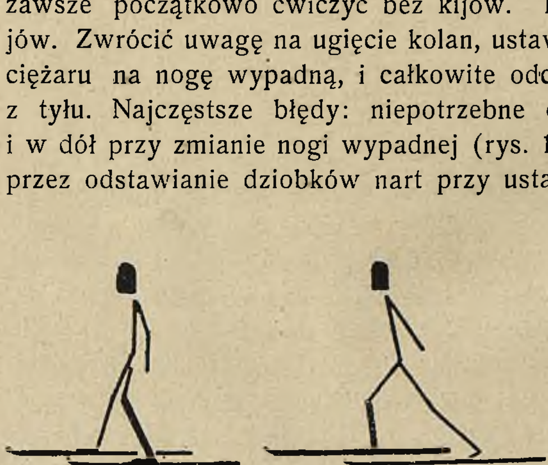
¶ W a r t o ś ć n a r c i a r s t w a. Sportu narciarskiego niema potrzeby zachwalać. Olbrzymi jego rozwój w ostatnich latach mówi sam za siebie o wartości tego radosnego sportu. Narty dają wszędzie dotrzeć, gdyż dla narciarza »ni route, ni obstacles, ni barrières«. Ciągle zmienny teren, gatunek śniegu, rodzaj przeszkody do pokonania, piękno przyrody zimowej sprawia, że narciarstwo najbardziej wszechstronnie i harmonijnie ze wszystkich sportów rozwija człowieka zarówno pod względem fizycznym jak i duchowym. ¶ W a r t o ś ć i n-

struowania metodycznego. Obecnie narciarstwo jest najczęściej sportem uprawianym »dziko«, czyli bez kierunku. Początkujący narciarz pozbawiony fachowych wskazówek jest często narażony na niebezpieczeństwo, nauka jazdy trwa bardzo długo i narciarz w tych warunkach rzadko osiąga istotną umiejętność. Często przyprawia go to o zniechęcenie i ujmuje narciarstwu w jego oczach wiele uroku. Odwrotnie, przy fachowem metodycznem instruowaniu, narciarz szkoli się łatwo, szybko i przyjemnie, niepostrzeżenie niemal dla siebie. Nastąpi to wówczas, gdy ćwiczenia będą prowadzone istotnie metodycznie, t. zn. od najprostszych, łatwych elementów i ćwiczeń do coraz trudniejszych, tak, że każde następne ćwiczenie będzie rozwinięciem poprzedniego, lub nowem, łatwem do opanowania na dobrze przygotowanem podłożu. Jeżeli danego ćwiczenia narciarze nie mogą mimo prób opanować, dowodzi to, że jest ono jeszcze dla nich przedwczesne. Tajemnicą, by umieć nauczyć, jest właściwe stopniowanie i dobieranie ćwiczeń, tak, by jedno wypływało z drugiego, nie było za trudne do wykonania dla narciarzy, a jednocześnie posuwało ich w umiejętnościach. ¶ Metodyka nauczania narciarstwa jest jedna dla wszystkich. Zależnie od wieku i usprawnienia ucznia należy zmieniać jedynie natężenie ćwiczeń, długość i tempo wycieczek, wreszcie stopień trudności terenu. Te same ćwiczenia przeprowadzane z łatwością w terenie łagodnym, mogą okazać się bardzo trudnemi w terenie stromym. Należy zatem dobierać teren do sił i wieku ćwiczących. Usprawnienie narciarskie można podzielić na cztery stopnie: 1. umiejętność jazdy w terenie pagórkowatym, 2. — falistym, 3. — podgórskim, 4. — górskim. ¶ Dobór ćwiczących. W nauczaniu narciarstwa niema kanonów. Zdolności i możliwości, a zatem i postępy uczniów, bywają bardzo rozmaite. Zadaniem nauczyciela jest odpowiednio sklasyfikować uczniów w grupy i w odpowiedniem tempie i doborze ćwiczeń przeprowadzić naukę, nie nużąc lub zniechęcając, lecz radośnie i potęgując ufność ćwiczących we własne siły. W tym celu należy dobrać uczniów o możliwie jednolitem usprawnieniu narciarskiem i siłach, przyczem grupa prowadzona przez instruktora nie powinna przekraczać liczby 16—20 uczniów, gdyż inaczej instruktor nie będzie w stanie wyszkolić i opanować grupy. ¶ Wiek ćwiczących. Zasadniczo uczyć narciarstwa należy najwcześniej młodzież od lat 10-ciu. Zupełnie jest jednak wskazanem by i młodsze dzieci używały nart, lecz pozostawić im należy całkowitą swobodę poruszania się na nich, oczywiście przy zapewnieniu bezpieczeństwa. W ten sposób mały narciarz wzmacnia sobie mięśnie, przyzwyczaja nogi do obecności

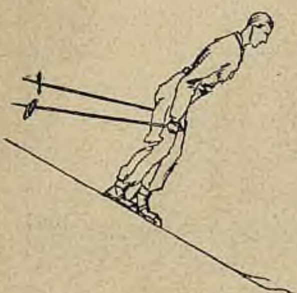
desek, i uczy się radzenia sobie z niemi w terenie szczupłym i łatwym. Pominąwszy już korzyści zdrowotne, wynikłe z niekrępowanego ruchu dziecka na świeżem powietrzu, daje to podstawy, na których znacznie łatwiej prowadzić metodyczne nauczanie w przyszłości. ¶ Dla narciarzy powyżej lat 10-ciu, w obecnej chwili gdy sport narciarski jest naogół dostępny dla szerszych mas, żadnych wskazówek, dotyczących wieku narciarzy dać nie można, gdyż usprawnienie poszczególnych uczniów nie jest wprost proporcjonalne do wieku. Wobec tego nauczycielowi, jak już wyżej podano, pozostawia się swobodę grupowania uczniów. ¶ N a u c z y c i e l. Nauczyciel powinien gruntownie posiadać dwie umiejętności: umieć jeździć i umieć dobrze nauczać. W czasie ćwiczeń dużo pokazywać, mało mówić. Każde objaśnione ćwiczenie musi być pokazane. Pokazywać tylko to, co uczniowie mają ćwiczyć, a uczniom pozwalać ćwiczyć tylko to, co jest w programie dnia i co pokazał instruktor. Nauczyciel ma nietylko nauczyć, ale zapalić i porwać uczniów do nart. Uczyć nie nużąc, lecz bawiąc. ¶ U k ł a d l e k c j i. Lekcja narciarska składa się z szeregu ćwiczeń metodycznych (przykład metodycznego rozwoju ćwiczeń podany poniżej), przeprowadzonych w formie wycieczki w terenie. Nauczyciel wykorzystuje do nauki kroku, ewolucji podejść czy zjazdów napotkane po drodze nadające się do danego celu tereny. Ćwiczeniem na boisku nazywamy używanie do ćwiczeń stale tego samego wzgórza, czy szczupłego terenu. Narciarstwo, jako sport wybitnie turystyczny, wymaga przyzwyczajenia do coraz to nowego terenu i umiejętnego zastosowania nabytych wiadomości w coraz to nowych okolicznościach. Dlatego na boisku przeprowadzać należy ćwiczenia narciarskie jedynie wtedy, gdy wyjątkowo krótki czas ćwiczeń (np. szkolna jednogodzinna lekcja W. F. zużyta na naukę narciarstwa) nie pozwoli udać się na wycieczkę. Czas ten można zużyć na naukę kroków narciarskich na dziedzińcu szkolnym, na uczenie ewolucji zjazdowych lub na zabawy narciarskie, o ile teren boiska na to pozwala. ¶ Lekcja narciarska trwa od 2½ do 5-ciu godzin, gdyż krótszy przeciąg czasu jest niewystarczający na wycieczkę narciarską, w formie której odbywają się ćwiczenia. Lekcję winno dzielić się na dwie części: Część pierwsza o charakterze normalnych ćwiczeń metodycznych przeprowadzanych w terenie. Część druga na zakończenie lekcji o charakterze biegowym w terenie i w tempie dobranym odpowiednio do możliwości narciarzy. Podczas tego biegu nauczyciel może dawać najwyżej krótkie wskazówki, pozatem narciarze muszą radzić sobie sami i wykazać się umiejętnością samorzutnego zastosowania w terenie prze-

ćwiczonych kroków i ewolucji. Nauczyciel nie powinien zatrzymywać się, powtarzać nieudanych zjazdów a bieg prowadzić szybko, wyrabiając w uczniach szybkość decyzji, wytrwałość i odwagę. ¶ Część pierwszą prowadzić należy w sposób urozmaicony, jedno ćwiczenie nie powinno trwać zbyt długo, by nie znużyło i nie zmęczyło narciarzy. Zmienność ruchu daje odpoczynek nerwom i mięśniom. Nowe ćwiczenia dawać można dopiero wówczas, gdy poprzednie są całkowicie opanowane, to znaczy nietylko wykonywane bez zarzutu, lecz samorzutnie i odpowiednio stosowane w terenie. Wszystkie zabawy i ćwiczenia przeplatać marszami, co konieczne jest w wędrownictwie narciarskiem. ¶ *Szyk wycieczki*. Szyk wycieczki narciarskiej winien być następujący: prowadzi wycieczkę instruktor. Za nim idzie najlepszy narciarz, któremu nauczyciel może powierzać chwilowo prowadzenie, jeśli np. chce skontrolować dalej idących uczestników wycieczki. Następnie uczniowie idą kolejno od najsłabszego do najsprawniejszego, który idzie na końcu, i ma obowiązek czuwania, aby nikt nie pozostał w tyle. Taki sposób ustawienia grupy na wycieczce pozwoli nauczycielowi na dostosowanie tempa do najsłabszego uczestnika i uniknięcia przerw w szeregu narciarzy, a co za tem idzie męczącego doganiania. Miejsc w szeregu narciarskim zmieniać nie wolno. Odległość między narciarzami winna wynosić conajmniej długość jednej narty, a w zjazdach odległość ta musi być tak duża, by narciarze nie najeżdżali na siebie. Na równem oraz pod górę narciarze nie powinni schodzić ze śladu, przy zjazdach zaś dozwolone jest mijanie i co za tem idzie pilnowanie się śladu nie jest tak ściśle przestrzegane. Po zjeździe uczniowie wracają do szyku poprzedniego. ¶ Szczególniej w części biegowej lekcji należy pamiętać o przykazaniu narciarskiem — o kijach: w czasie zjazdu kije trzymać zawsze z tyłu. Kije służą do podchodzenia i biegu po płaskiem, a nie do zatrzymywania się lub ratowania przed upadkiem. ¶ *Ekwipunek*. Naukę narciarstwa zaczynamy od wiadomości o ekwipunku i sprzęcie narciarskim, a więc: nazwy części narty, wiązania, sposób przypinania nart do butów, odróżnianie narty prawej od lewej, długość narty, oraz ogólne wiadomości o impregnowaniu i smarowaniu nart. Narty winny być zaimpregnowane, gdyż to chroni deskę od nasiąknięcia wodą. Co do smarów lepiej nie smarować wcale niż smarować niewłaściwym smarem. Smary narciarskie, pominąwszy już że są drogie, użyte niewłaściwie utrudniają często do niemożliwości jazdę i naukę, dlatego lepiej stosować je na początku nauczania tylko wtedy, gdy instruktor ma możność skontrolować smarowanie i upewnić się, że nikt

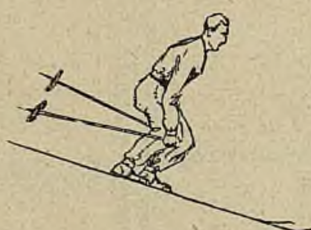
z grupy nie będzie mu zawadą. Do czynności wstępnych należy również sprawdzenie czy więźby są należycie dopasowane do butów, czy nie brak rzemieni, oraz nauka związywania nart z kijami. ¶ Strój narciarza najlepiej gdy składa się z długich spodni narciarskich, lekkiej wełnianej bluzki, swetra oraz wiatrówki. Wełniane skarpety, rękawice (na wierzch brezentowe), czapka i szalik dopełniają stroju. U początkujących strój bywa najczęściej kompletowany gospodarskim sposobem, a więc należy dbać tylko o to, by okazał się najpraktyczniejszy w zastosowaniu, t. zn. ciepły, lekki i szczelny, z materjału do którego śnieg nie przylega, uszyty w taki sposób, by nie krępował ruchów. Do ubrań narciarskich najlepiej używać wyłącznie wełny — najszybciej wysycha, a wilgotna nie ziębi. Niezbędną częścią stroju narciarskiego są specjalne buty do nart. Inne obuwie nie trzyma się dobrze w szczęce i powoduje ciągłe spadanie narty. ¶ Przestrzegać należy, by uczniowie nie byli za ciepło ubrani podczas ćwiczeń, lecz by w czasie odpoczynku lub postoju mieli coś cieplejszego (wiatrówka, swetr) do przyodziania. Dziewczęta mogą nawet jeździć w spódniczkach, o ile pod spodem będą odpowiednio i ciepło odziane. ¶ Wszystkie szczegóły dotyczące ekwipunku i stroju należy omówić i sprawdzić przed wyruszeniem na ćwiczenia. ¶ Ćwiczenia narciarskie metodyczne. Naukę jazdy rozpoczynamy od uczenia poruszania się na płaskiem. W ten sposób uczniowie nabierają obycia z deskami i umiejętności poruszania się na nich. Wszystkie ćwiczenia w staniu przeprowadzać należy na terenie równym, by ćwiczący nie przewracali się. Ewolucje zawsze początkowo ćwiczyć bez kijów. 1. Krok wypadowy bez kijów. Zwrócić uwagę na ugięcie kolan, ustawienie tułowia, przenoszenie ciężaru na nogę wypadną, i całkowite odciążenie narty pozostającej z tyłu. Najczęstsze błędy: niepotrzebne oscylacje tułowia do góry i w dół przy zmianie nogi wypadnej (rys. 1 a i b). 2. Nauka zwrotów przez odstawianie dziobków nart przy ustalonej pięcie. 3. Nauka powstawania z upadków: położyć się na boku, obie narty wznieść do góry, następnie ustawić równolegle i wstać. 4. Krok wypadowy z kijami. Zwrócić uwagę, by ostrze prawego kija wbijać z prawej strony na wysokości


Rys. 1.

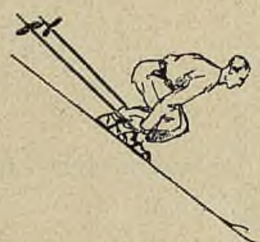
lewej więźby i odwrotnie. Oś kija nachylona pod kątem ostrym do ziemi. Najczęstsze błędy: odstawianie szerokie kijów i rękojeści, które powinny być skierowane do piersi. 5. Nauka podskoków w miejscu obunóż: zwrócić uwagę, by w podskoku dzioby były wyżej pięt. 6. Podskokiem zwroty wprawo i lewo oraz wtył. Objaśnić: podskok wysoki, podniesienie kolan do brzucha, skręt tułowia, stopy razem. 7. Zabawa. Bitwa śnieżkami. Dowolne poruszanie się na nartach bez kijów, celowanie we współćwiczących kulami ze śniegu, ucieczki, gonitwy. Cel: obycie z nartami, ożywienie. 8. Krok wypadowy po terenie bardzo lekko pochyłym, tak, aby jazda na jednej nodze wypadła znacznie dłużej niż na płaskiem. Najczęstsze błędy: zbyt częste wypady, nie pozwalające wykorzystać ślizgu narty. 9. Postawy zjazdowe w staniu: a) strzałą (rys. 2), b) półkuczną (rys. 3) i c) kuczną (rys. 4). Zwrócić uwagę by jedna narta była wysunięta, kolana w a) lekko, w b) średnio, w c)



Rys. 2.



Rys 3.



Rys. 4.

możliwie najwięcej ugięte i nieusztywnione, tułów pochylony wprzód, głowa i barki do góry. Pięty oparte mocno o narty. 10. Zjazdy w wyżej wymienionych postawach początkowo bez kijów, następnie z kijami. Zwrócić uwagę, by narciarze każdy zjazd rozpoczynali paroma śmiałemi krokami wypadowemi. Błędy: kije trzymane z przodu i sztywne kolana. 11. Nauka podchodzenia. Objaśnić: podchodzić zawsze tak stromo, by narta nie ślizgała się wtył. Nie schodkować. Pod górę iść przyciskając narty do podłoża. 12. Nauka wstawania z upadku na stoku: leżąc na boku narty ustawić w poprzek stoku od strony doliny i wstać. 13. Zwrot alpejski bez kijów w staniu na płaskiem. Zwrócić uwagę, by pięta narty była opierana o ziemię tuż koło dzioba drugiej, a przy podnoszeniu drugiej kolano było podciągane aż do brzucha i dziób narty był wyżej pięty. Objaśnić: znaczenie zwrotu alpejskiego

przy podchodzeniu i zastosować w najbliższej okazji. 14. Zwrot alpejski w staniu na płaskiem z kijami. Objaśnić, by kije były oparte jeden przed dziobami, drugi za piętami i nie przeszkadzały w zwrocie. 15. Zjazd krótki lecz stromy. Rozpoczyna się silnie wysuniętą i przystawioną do

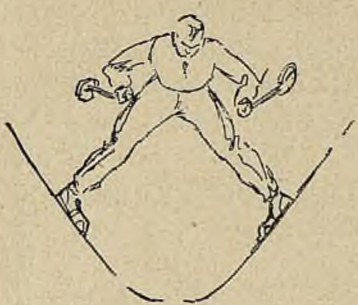


Rys. 5.

pochyłości nartą. Objaśnić: Podchodzenie na krótkie wzgórki o ile nie są zbyt strome można uskuteczniać krokiem rozkrocznym (rys. 5, »wprost pod górę«), pięty nart razem, dzioby rozsunięte, zacinać wewnętrzną krawędzią narty. Na dłuższą metę podchodzenie takie jest zbyt męczące, podobnie jak schodkowanie. 17. Zabawy w zjeździe (dłuższym nie trudnym): a) przejazd pod ustawionemi pod kątem kijami w pozycji kucznej ze wstawaniem po każdej bramce lub nie, b) podnoszenie i upuszczanie na ziemię w zjeździe czapek lub rękawic, c) nadziewanie ich na stoku na kij i zdejmowanie, d) rzucanie do celu w zjeździe kulą śniegową, e) zjazd szeregiem trzymając się za ręce, f) zjazd »tramwajem«: 5-ciu — 6-ciu ćwiczących staje jeden za drugim trzymając się w pół, i w ten sposób zjeżdżają, g) wyścigi w zjeździe, h) konkurs kto najdalej zajedzie. Cel zabaw: oswojenie ze zjazdem, wyrobienie elastyczności kolan, ożywienie. Przyzwyczajenie do niskiej postawy w zjeździe. 18. Ćwiczenia w zjeździe. a) Zjazd do stoku. Objaśnić, by nogą wykroczną była zawsze noga dolna. b) Zmiana narty wykrocznej w zjeździe wprost. c) Zmiana kierunku w zjeździe przez dreptanie. d) Zmiana kierunku w zjeździe przez zacinanie krawędziami nart i skręt tułowia. e) Zjazd z kolejnem unoszeniem nart (dziób wyżej pięty), przyczem najdłużej jechać na jednej nodze. f) Zjazd krokiem łyżwiarskim. Zwrócić uwagę, by w ćwiczeniach powyższych uczniowie przyzwyczajali się do mięko ugiętych kolan. 19. Opór prawą i lewą nogą w staniu na płaskiem. Objaśnić: narta oporująca odsunięta piętą, najdalej możliwie od kierunkowej, całkowicie odciążona, dzioby blisko, na jednej wysokości. Najczęstsze błędy: wysoka postawa (kolano nogi kierunkowej winno być ugięte jaknajbardziej). Dzioby nie powinny zachodzić jeden na drugi. 20. Opory w zjeździe po stoku (rys. 6). Jak każdą ewolucję w zjeździe rozpoczynać dopiero wówczas, gdy narty są w pędzie. Wewnętrznym kantem narty oporującej odsuwać równomiernie śnieg. Najczęstsze błędy: zbyt wolny pęd nart i obciążanie narty oporującej. Opory można również ćwiczyć w zjeździe wprost, jest on wówczas nieco trudniejszy. 21. Pług w staniu. Objaśnić: Ciężar rozłożony równomiernie na obie nogi, pięty rozsunięte jaknajszerzej, dzioby blisko, kolana ile się da ugięte. 22. W zjeździe strzałą (rys. 7), rozsuwanie pięt w pług, i zsuwanie ich napowrót. Zatrzymanie pługiem. Najczęstsze błędy: Zbyt

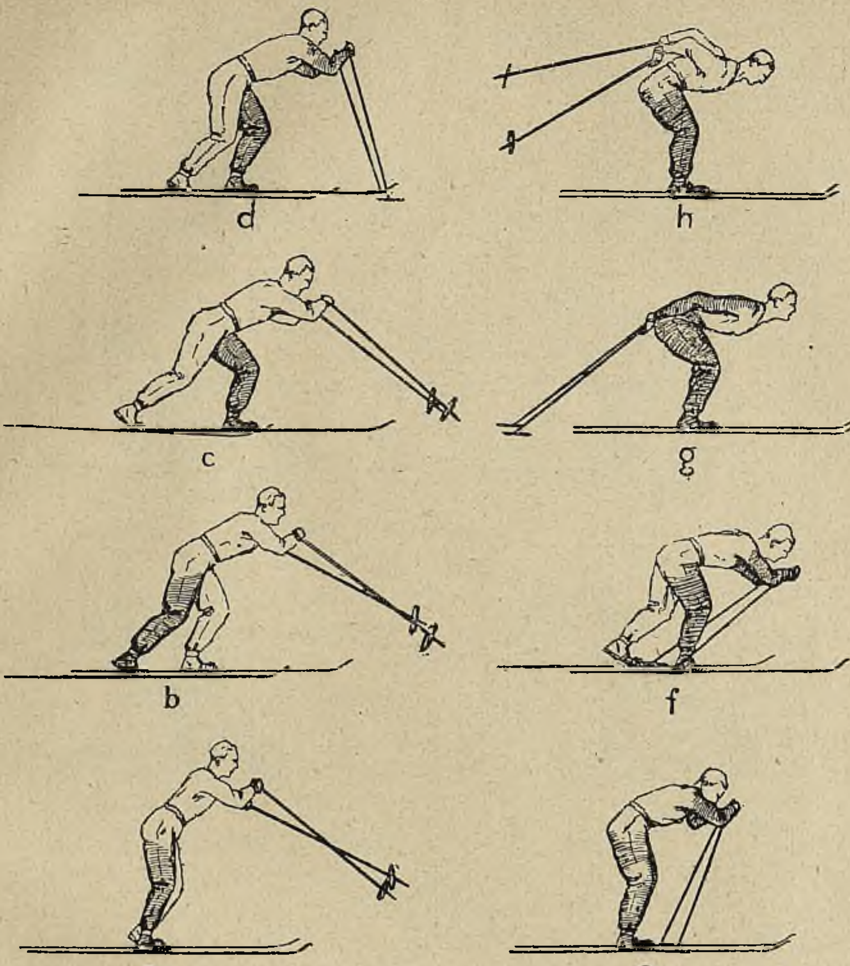


Rys. 6.



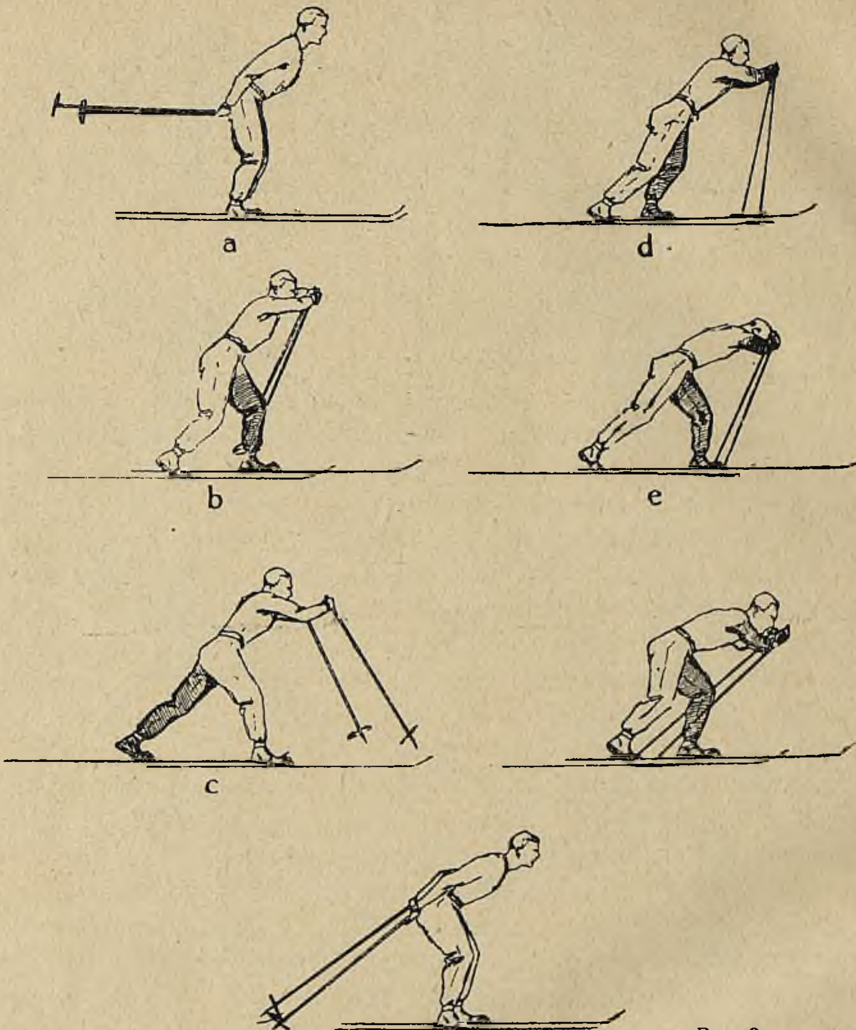
Rys. 7.

wąskie rozsuwanie pięt i zbyt wysoka postawa. Krok zawodniczy (człapak). Krok ten stosować na płaszczyźnie lub bardzo lekko pod górę. Zwrócić uwagę, by kijami sięgać naprzemian daleko przed siebie i mocno się odpychać raz prawym, raz lewym. Najczęstsze błędy: Zbyt prosta postawa, nie dość pochylony tułów i nie dość ugięte kolana. Błędem są również oscylacje tułowia, przy przesuwaniu nóg. 23. Zjazd pługiem jednolitym (bez przechodzenia w strzałę). Ćwiczyć go należy na bardziej stromych pochyłościach. 24. Dwukrok: Nauka na terenie bardzo lekko spadzistym. Stosować można i na płaskim. Pamiętać o dalekiem sięganiu kijami, nisko ugiętych kolanach, silnem odepchnięciu obu kijami i utrzymaniu tułowia w jednej płaszczyźnie. Wyzyskiwać cały ślizg narty, to znaczy robić następny krok dopiero wówczas, gdy nieco zwalnia pędu (rys. 8). 25. Zjazd wężem. W zjeździe pługiem jednolitym przenoszenie ciężaru to na jedną, to na drugą nartę wraz ze skrętem tułowia. Skręt tułowia musi być bardzo silny. 26. Zabawa w zjeździe wężem: Omijanie kijów, ustawionych w prostej linji zgóry wdół raz z prawej, raz z lewej strony. 27. Trójkrok (rys. 9). Nauka na płaskim lub bardzo lekko spadzistym terenie (stosować można i na płaskiem). Uwagi te same, co przy dwukroku. W trójkroku, po odepchnięciu się kijami należy zawsze rozpoczynać następny takt raz nogą prawą, raz lewą na zmianę. 28. Zjazd do wąwozu, t. zn. gdy stromy zjazd przechodzi bezpośrednio w podejście, tak, że narciarz z rozpędu wjedzie pod górę. Objaśnienie: zjazd strzałą, t. zn. bardzo lekko ugiętych, lecz nie sztywnych kolanach. Jedna narta wysunięta wprzód, celem uniknięcia wahnięć wprzód i wtył. Przy wjeździe pod górę — narciarz »prasuje«, t. zn. zmiana kąta nachylenia zmusza go do większego ugięcia kolan i przejścia z pozycji prostej do kucznej. Unikać należy zatrzymania dziobami wprost pod górę. Należy wówczas podbiedz do szczytu podejścia, lub jeśli to niemożliwe paroma krokami ustawić narty wpoprzek stoku. 29. Łuk (rys. 10). Objaśnienie: Zjazd strzałą po stoku, opór nogą dolną, przejście w pług (dzioby skierowane wdół). Skręt tułowia w stronę zakrętu, przeniesienie ciężaru na nogę, która uprzednio była kierunkową, a staje się dzięki zakrętowi narty nogą dolną. Całkowite odciążenie narty górnej. Zjazd po stoku w kierunku przeciwnym niż na początku. Naj-

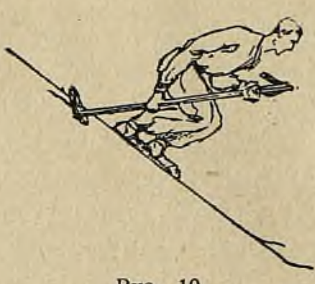


Rys. 8.

częstsze błędy. Niezdecydowane przenoszenie ciężaru, niewytrzymanie do końca zakrętu skrętu tułowia, zbyt wązki pług i wysoka postawa. 30. Zabawa slalomowa. W długim zjeździe omijanie dowolnie rozmieszczonych przeszkód zapomocą poznanych ewolucyj narciarskich. 31. Zjazd po stoku z oporowaniem kijami. Stosować na stromych zjazdach na których teren nie pozwoli na szybki pęd lub ewolucje (np. poręba leśna). Kijki złożone, jedna r. trzyma nachwytem tuż koło talerzyków, druga wyżej podchwytem, sparte ostrzem od strony stoku. Narta dolna oporuje.



Rys. 9.



Rys. 10.

32. Łuk z kijami. Stosować na terenie stromym. Szczególnie w jeździe z workiem na plecach. Kije złożne, trzymane jak wyżej oprzeć o ziemię od strony w którą się chce zakręcić. Pozatem — jak przy łuku zwykłym.

¶ Ćwiczenia powyższe stanowią elementarne wyszkolenie narciarskie, które w każdym terenie są podstawą jazdy. Kto potrafi je

w danym terenie wykonać, ten jest przygotowany do wędrownictwa narciarskiego. Jest jeszcze wiele innych ewolucyj, które stanowią dalszy etap nauki jazdy na nartach. ¶ Rysunki wzięłam ze »Szkoły Junaka«.

ALINA MAZURKOWA

ROZKŁAD MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA SZKOŁY POWSZECHNEJ MĘSKIEJ 3-go STOPNIA.

(C. d.). ¶ **Oddział trzeci i czwarty.** Przykłady schematów osnów lekcyjnych. **A.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Ćwiczenia kształtujące kończyn w formie zabawowej, 3. Zabawa bieżna, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Zabawa bieżna, 7. Zabawa z mocowaniem się, 8. Zabawa skoczna, 9. Ćwiczenie stosowane (zwis) w formie zabawowej, 10. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 11. Zabawa ze śpiewem. **B.** 1. Ćwiczenie porządkowe w formie ścisłej, 2. Zabawa ze śpiewem. 3. Ćwiczenie kształtujące kończyn w formie zabawowej, 4. Zabawa bieżna, 5. Ćwiczenie kształtujące tułowia w formie zabawowej, 6. Zabawa rzutna, 7. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 8. Gra bieżna, 9. Ćwiczenie stosowane (skoki, przygotowanie do walki wręcz), 10. Zabawa ze śpiewem. **C.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Ćwiczenia kształtujące kończyn w formie ścisłej, 3. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 4. Gra rzutna, 5. Ćwiczenia kształtujące tułowie w formie zabawowej, 6. Gra bieżna, 7. Ćwiczenie stosowane (skoki), 8. Marsz ze śpiewem. **D.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Zabawa bieżna, 3. Gra rzutna, 4. Gra bieżna, 5. Gra bieżna, 6. Zabawa skoczna, 7. Zabawa ze śpiewem, **E.** 1. Marsz ze śpiewem,. 2. Zabawa bieżna, 3. Gra rzutna, 4. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 5. Gra bieżna, 6. Gra skoczna, 7. Zabawa ze śpiewem. **F.** 1. Ćwiczenia porządkowe w formie ścisłej. 2. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej, 3. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej, 4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej lub poprzecznej w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie nóg trudniejsze w formie zabawowej, 6. Zabawa jako ćwiczenie ożywiające, 7. Ćwiczenie równoważne w formie zabawowej, 8. Ćwiczenie stosowane w zwisie, 9. Ćwiczenie równoważne na przyrządach (w formie zabawowej), 10. Zabawa bieżna, 11. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej lub czołowej w formie zabawowej, 12. Zabawa lub gra bieżna, 13. Skoki, 14. Przygotowanie do walki wręcz w formie zabawowej, 15. Marsz

w tempie zmiennem, 16. Marsz ze śpiewem. **G.** 1. Ćwiczenie porządkowe w formie ścisłej, 2. Ćwiczenia kształtujące: a) kończyn dolnych w formie zabawowej, b) kończyn górnych w formie ścisłej, c) tułowia w płaszcz. strzałkowej i czołowej w formie zabawowej, d) szyi w formie zabawowej, 3. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 4. Ćwiczenie stosowane (skoki) w formie zabawowej, 5. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej w formie zabawowej, 6. Zabawa ze śpiewem, 7. Zabawa bieżna, 8. Gra rzutna, 9. Gra bieżna, 10. Marsz ze śpiewem. ¶ Powyższe schematy lekcyjne podobnie jak w oddziale pierwszym i drugim należy stosować zależnie od okoliczności, warunków i stopnia wyćwiczenia dzieci. Schematy A, B, C, D i E stopniują się pod względem ilości gier;pierwsze trzy z nich nadają się stopniowo dla oddziału trzeciego, ale i w czwartym w razie niedostatecznego przygotowania dzieci mogą być stosowane. Czwarty i piąty schemat mogą być stosowane w oddziale czwartym przyczem piąty jako pozbawiony ćwiczeń w formie zabawowej i ścisłej musi się zmieniać z schematem F z przewagą ćwiczeń nad zabawami. Schemat G daje inne rozwiązanie zagadnienia równowagi między ćwiczeniami i zabawami oraz grami ruchowemi. Zależnie od potrzeby może i powinien nauczyciel układać inne schematy lepiej dostosowane do warunków pracy i okoliczności, zawsze jednak pamiętając o obowiązku stopniowania ćwiczeń pod względem trudności i intensywności ruchu a także rożnorodności, aby w czasie lekcji ćwiczeń cielesnych wszystkie grupy mięśniowe zostały poruszone, a żadna z nich nie została obarczona nadmierną pracą. Oczywiście, że nie jest wykluczone, a w pewnych wypadkach jest wskazane, aby nauczyciel w oddziale trzecim i czwartym korzystał z doboru materjału zwłaszcza zabaw ruchowych przeznaczonego na oddział drugi a nawet pierwszy. Z drugiej strony poniżej zamieszczony dobór materjału dostarcza na każdy okres oddziału trzeciego i czwartego ćwiczeń łatwiejszych i trudniejszych, aby nauczyciel mógł konstruować osnowy lekcyjne dostosowane do przeciętnego wieku i wyćwiczenia dzieci, a nawet dzielić klasę na grupy słabszą i mocniejszą. ¶ T a b e l a z a b a w, m o g ą c y c h z a s t ą p i ć ć w i c z e n i a p e w n y c h g r u p m i ę ś n i o w y c h: ćwiczenia kończyn górnych mogą zastąpić wszystkie zabawy rzutne oraz mak (S.—K. str. 84) i baran (S.—K. str. 86), ćwiczenia kończyn dolnych wszystkie zabawy skoczne. Bieg mogą zastąpić następujące zabawy bieżne: kukułka (S.—K. str. 126), kto prędzej dokoła (S.—K. str. 127), wilki i psy (S.—K. sta. 131), lis i gęsi (S.—K. str. 132), berek zwykły (S.—K.

str. 13), berek ranny (S.—K. str. 133), berek z przysiadem (S.—K. str. 133), lawina (S.—K. str. 137), niedźwiedź (S.—K. str. 141), dzień i noc (S.—K. str. 146), żołnierze i zbójcy (S.—K. str. 148), gwiazda (S.—K. str. 152), wyścig dwójek (S.—K. str. 158), odmiana (S.—K. str. 159), wyścig szeregów (S.—K. str. 165), bieg łańcuchowy (S.—K. str. 167). Ćwiczenia tułowia mogą zastąpić: mak (S.—K. str. 84), baran (S.—K. str. 86), czaty odmiana II (S.—K. str. 121), podrywka podawana (S.—K. str. 177), wyścig piłek w szeregach (S. —K. str. 180), brytany i jeleń (S.—K. str. 239), koty (S.—K. str. 240). Ćwiczenia równoważne mogą zastąpić: piłka wzwyż (S.—K. str. 122), kogucik (S.—K. str. 229), zaczarowane koło (S.—K. str. 230), walka o równowagę (S.—K. str. 241). Zwisy mogą zastąpić następujące zabawy: przeciąganie szeregów (S.—K. str. 254), w cztery strony (S.—K. str. 255), wyścig stonóg z odmianą (S.—K. str. 167). ¶ **Oddział trzeci.** Okres pierwszy. A. Zabawy i gry ruchowe. 1. Zabawy ze śpiewem: kot, myszy i szczury (K. str. 82 i S.—K. str. 82), w naszej szkółce (S.—K. str. 80), marsz dzieci (S.—K. str. 83), 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: zbiórka kolorami (S.—K. str. 115), powódź (K. str. 84). 3. Zabawy bieżne: bieg strażacki (K. str. 86), szycie (S.—K. str. 125), miś i ogary (S.—K. str. 131), czarodziej (S. str. 68). 4. Zabawy rzutne: rzucanie woreczków (piłeczek) do celu (S.—K. str. 170), rzut piłki o ścianę a) i b) (S.—K. str. 175), król (K. str. 88 i S. str. 109), wyścig piłek w szeregach (S.—K. str. 180), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 5. Zabawy skoczne: pochody duchów (skoki wróbelków) — (K. str. 91), kogucik (S.—K. str. 229). 6. Zabawy w wodzie: walka dwójkami, walka kozłów, powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzeniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk, skoki z biegu do wody na głębokość pasa, koziołek w wodzie, zanurzanie się w wodzie w postawie leżącej, powstanie z wody. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne: 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne z miejsca gęsiego i dwójkami; baczność! — uwaga! tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej; półzwroty podskokiem. 2. Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia kończyn górnych; wbijanie pali w siadzie klęcznym; w siadzie skrzyżnym drobne ruchy lotne ramionami ugiętemi; w siadzie płaskim rozkroczonym rozbijanie kamieni; w siadzie skrzyżnym kręcenie ramionami ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: kamyki lecą w górę i spadają na dół (podskok i przysiad podparty); człowiek guma (przysiady i wyprosty); ugniatanie kapusty w beczce (chód w miejscu w takt piosen-

ki); marsz z trąbieniem; marsz ze śpiewem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: pociąg — w rzędzie jedną ręką wsparcie o bark poprzednika, drugą ruch okrężny koła (na zmianę). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: postawa leżąca tyłem — chwyt pod kolana; w leżeniu tyłem pozdrowienie ręki (wznosy nóg naprzemian z dotknięciem ręką stopy); w leżeniu przodem oglądanie sufitu; w leżeniu przodem pasienie bydła — głowa w dłoniach podparta; siad skulny otwieranie się i zamykanie kwiatu; w siadzie skulnym jazda drezyną; w klęczce podpartej prostowanie kolejne nóg wtył; w przysiadzie podpartym koci grzbiet. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie płaskim dociąganie stopy do czoła; w siadzie klęcznym opad wprzód i mieszanie ciasta; w postawie rozkroczonej skręty tułowia z piłowaniem drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie rozkroczonym ręce na ramionach dwójek, kołysanie się drzew. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: bociania stójka (ze zmianą nogi post.); linoskoczek na linie (ze zmianą nogi postawnej i ramionami do boku); to samo z oczyma zamkniętemi; w postawie zwarto - wspiętej podnoszenie z ziemi kamyka, rzucanie przed siebie; bieg po ławeczce, ręce naśladują lot ptaków (może być linja narysowana); przejście po ławeczce (lub linji narysowanej) z woreczkiem na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane: ustawienie się twarzą do drabin i wyuczenie nachwytu (może być żerdka u płotu); przysiad zwieszony przy drabinach ew. żerdzi; ucieczka przed niedźwiedziem; wspinanie się po skale; ryby w sieci (S.—K. str. 241); piłka gumowa wielka — postawa zwarta i podskoki; podskoki w przysiadzie dwójkami z chwytem za ręce; skok ponad rów rzeczywisty lub narysowany z rozbiegu, odbicie dowolne; z podporu w przysiadzie odbijanie nogami. ¶ C. W y c i e c z k i. Jedna lub dwie wycieczki (w łącznej ilości sześć km. marszu) połączone z dużą ilością zabaw na otwartych przestrzeniach i w wodzie, ewentualnie z biwakowaniem (K. str. 97). ¶ **Okres drugi.** A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e: 1. Zabawy ze śpiewem: zelman (K. str. 83), cygan (S.—K. str. 77), kot i myszka (S.—K. str. 81). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: uważny wartownik (K. str. 85), zguba (S.—K. str. 117). 3. Zabawy bieżne: bieg stonóg (K. strr. 86), kukułka (S.—K. str. 126), wilki i psy (S.—K. str. 131), król i jego dzieci (S. str. 69). 4. Zabawy rzutne: rzut piłki o ścianę c) i d) (S.—K. str. 175), podrywka podawana (S. str. 110), wyścig piłek w rzędach odmiana I (S.—K. str. 185), ogrodnik (S.—K. str. 186). 5. Zabawy skoczne: klasy (K. str. 91), zaczarowane koło (S.—K. str. 230). ¶ B. Ć w i-

c z e n i a g i m n a s t y c z n e: 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki w dwurzędzie; tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny dwójkowej; półzwroty podskokiem. 2. Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia kończyn górnych: Strzał — w postawie rozkroczonej po drodze z wymachu ramion z pionu do tyłu rytmiczne uderzanie o uda z głośnem liczeniem; w siadzie klęcznym wiatrak; loty o długich i krótkich skrzydłach; w siadzie klęcznym krążenie ramion ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: kto pierwszy — siad skrzyżny — postawa; skoki wróbelków (poskoki w przysiadzie); mięszanie gliny — chód w miejscu z unoszeniem kolan i głośnem liczeniem do czterech; pociąg — z liczeniem do trzech i akcentem na trzeciem tempie; marsz na palcach z nuceniem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: chód karłów i olbrzymów. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: postawa leżąca tyłem, chwyt za kostki; w leżeniu tyłem o nogach skurczonych: a) stopy oparte o podłogę; b) podudzie równoległe do podłogi, wyprosty kolejne nóg; w leżeniu przodem uginanie i prostowanie nóg; w leżeniu przodem potakiwanie głową; siad skulny z chwytem kolan, opusty i wyprosty kolan; kołyska — w siadzie skrzyżnym chwyt za stopy, szybkie opadanie na plecy i powrót do siadu; w klęczce podpartej atakujące się psy; w przysiadzie podpartym pochód na czworakach po ziemi; w postawie rozkroczonej rąbanie drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzyżnym nawlekanie długiej nici; w siadzie klęcznym skręty i krążenie rękami (bielenie sufitu); w postawie rozkroczonej skręty tułowia z piłowaniem drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: siad skrzyżny — bujanie łodzi na falach. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: marmurki; posuwanie się linoskoczka po linie (ławeczka lub linja nakreślona) — ramiona do boku; to samo z oczyma zamkniętemi; w postawie równoważno - wykrocznej oglądanie się za siebie; przejście po ławeczkach lub linji narysowanej cwałem przednim; przejście po ławeczce lub linji narysowanej z pudełkiem na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane: ustawienie się twarzą do drabin (żerdzi) i wyuczenie nachwytu — wysokość szczebla: biodra; postawa zwieszona przy drabinkach, żerdzi, chwyt na wysokości głowy; psy i koty; strażak — jeden przy drabinie gasi — drugi w rozkroku pompuje wodę; walka o równowagę (S.—K. str. 241); kozłowanie piłki: podskoki w przysiadzie, drugi kozłuje uderzając lekko w ramiona; podskoki z obrotem dwójkach, ręce splecione w koszyczek; skok ponad rowem rzeczywistym lub narysowanym z rozbiegu z doskokiem do przysiadu.

¶ **Okres trzeci.** A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e. 1. Zabawy ze śpie-

wem: baran (K. str. 83 i S.—K. str. 88), pociąg (S.—K. str. 86). Zabawy orjentacyjno - porządkowe: drogowskaz (S. — K. str. 118), policjant (S.—K. str. 119). Zabawy bieżne: lawina (S.—K. sr. 137), smok (S. str. 59), lis i gęsi (S.—K. str. 132), dwojak. 2. Zabawy rzutne: rzut piłki o ścianę e i f) (S.—K. str. 175), podrywka rzucana (S. str. 110 i K. str. 89), zbijany w kole (K. str. 89), wyścig piłek w szeregach odmiana I (S.—K. str. 189). 3. Zabawy skoczne: wybijany w kole (K. str. 91), skakanka (S.—K. str. 231). 4. Zabawy na śniegu i lodzie: zjazdy na sankach z niedużych pochyłości (bez wiraży), zabawy śnieżkami, jazda na łyżwach przodem, ewentualnie posuwanie się po równinie na nartach bez kijka i z kijkiem. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki w dwurzędzie, krycie, odstęp; kolumna czwórkowa z dwurzędu (przez kolejne występowanie dwójek wprzód do czwórek); tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: strzelanie — w siadzie płaskim ze skurczu ramion wyprost wprzód na «paf»; w siadzie klęcznym wahadło, rytmiczny wymach ramion; wybuch ognia — w siadzie skrzyżnym ze skurczu rzut ramion wskos; w siadzie skrzyżnym uderzanie rękami o podłogę i o barki; w siadzie rozkroczonym krążenie ramion ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: kruk — trzy kroki w przysiadzie i podskok; kurczenie się i rozkurczanie sprężyny — przysiady i wyprosty nóg; tramwaj — krótkie kroki posuwiste z uginaniem nóg; pociąg z zaznaczaniem trzeciego tempa nogą; marsz z liczeniem i klaskaniem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: wybuch ognia — z przysiadu wyprost nóg i rzut ramion wskos. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w postawie leżącej tyłem chwyt za pięty; w leżeniu tyłem szybkie wznosy i powolne opust nóg; w leżeniu przodem nogi wyciągają się w stawach; w leżeniu przodem przeczenie głową; siad skrzyżny, chwianie się kwiatów wprzód i wtył; w siadzie klęcznym ręce na biodra ukłon japoński; w klęczce podpartej pochód wprzód; w przysiadzie podpartym pochód na czworakach po ławce. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzyżnym ramiona wprzód, powiewanie chorągiewek; w siadzie klęcznym skłony i skręty — lepienie i rzucanie śnieżkami; w postawie rozkroczonej skręty tułowia rzuty do celu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie rytmiczne skłony boczne —dzwony małe; w rozkroku ,ręce na barki rytmiczne skłony boczne — dzwony większe. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: z rozbiegu stójka obunóż na widok dzika; posuwanie się linoskoczka na linie (ławeczka lub linja nakreślo-

na na podłodze) wtył (ramiona do boku); to samo z oczyma zamkniętemi; w postawie równoważno - wykrocznej podnoszenie kamyka z ziemi i rzucanie przed siebie. przejście po ławeczce (lub linji narysowanej) ze schylaniem się i naśladowaniem zbierania kwiatów, przejście po ławeczce z krążkiem na głowie (może być linja narysowana). 4. Ćwiczenia stosowane: wejście na drabinkę i zejście (dzewo, parkan); powódź; przysiad zwieszony bokiem, podnoszenie przedmiotu z ziemi; przejście nad przepaścią lub kałużą; kałuża (S—K. str. 252); piłka gumowa wielka podskoki wprzód, wtył, w bok — kombinacje; podskoki w miejscu i skok do przysiadu podpartego; konie biorą przeszkodę (skok ponad ławeczką, pniem). ¶ O k r e s c z w a r t y. A. Zabawy i gry ruchowe: 1. Zabawy ze śpiewem: karuzela (K. str. 83 i S.—K. str. 93), mak (S.—K. str. 84). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: ruch uliczny (S.—K. str. 119), czaty (S.—K. str. 120). 3. Zabawy bieżne: wyścig do sztandaru i z powrotem (K. str. 87), dzień i noc (S.—K. str. 146), żołnierze i zbójcy (S.—K. str. 148), rybak (S. str. 72). 4. Zabawy rzutne: kiczka (K. str. 89), podbijanka (K. str. 90), wyścig piłek w szeregach odmiana II (S.—K. str. 180), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 5. Zabawy skoczne: skakanka (K. str. 92), szycie maszyną (S.—K. str. 237). Zabawy w wodzie: walka kozłów; walka kogucików; powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzaniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk; skoki z brzegu do wody na głębokość pasa; koziołek w wodzie; zanurzanie się w wodzie w postawie leżącej, powstawanie z wody; strzałka tyłem. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w szeregu, równanie; tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej; marsz zwykły i kierunkowy krokiem dowolnym — oddział stój! 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: wymachiwanie ramionami jak pajac — oba ramiona w bok i w dół; wymachiwanie ramionami jak pajac — jedno (drugie) w bok i w dół; wymachiwanie ramionami jak pajac naprzemian: prawe w bok, lewe w dół i odwrotnie; w siadzie skrzyżnym ramiona w bok zmiany w klaśnięciach, za sobą, przed sobą i nad głową; krążenie ramion ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: ruchy nóg jak pajac (podskokiem rozkrok o kolanach ugiętych) — powrót do postawy; pchełki skaczą w miejscu (podskoki i przysiady podparte); galop koński; chód raków; marsz ze śpiewem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: łączenie ruchów rąk i nóg pajaca. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w postawie leżąc tyłem chwyt za palce stóp; w leżeniu tyłem wznosy ramion i stóp równostronnie; w leżeniu przodem śli-

mak; w leżeniu przodem obrót do leżenia tyłem; siad płaski rozkroczny, ręce nad głową rozbijanie kamieni; w siadzie klęcznym ręce w pion, ukłon japoński; w klęczce podpartej pochód wtył; w przysiadzie podpartym wyskok na ławkę (pień) i zeskok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie rozkrocznym na ławce (pniu) piłowanie drzewa; w siadzie klęcznym skręty, ramiona wbok i suszenie bielizny; w postawie rozkrocznej skręty tułowia, rzuty do celu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie rozkroczonym ręce na ramionach dwójek, kołysanie się drzew. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: z rozbiegu stójka jednonoż na występie skalnym; posuwanie się linoskoczka na linie we wspięciu wprzód i wtył z ramionami do boku (linja nakreślona, lub listwa ławeczki szwedzkiej); w postawie jednonoż (naprzemian) podnoszenie kamyka z ziemi; przejście po ławeczce (pniu) — woreczek z grochem na głowie; przejście po ławeczce (pniu) z woreczkiem, pudełkiem, krążkiem na głowie z oczyma zamkniętemi. 4. Ćwiczenia stosowane: wejście na drabinkę (drzewo, parkan), przejście bokiem na drugą i zejście; konduktor tramwajowy; wejście na drabinkę, siad na zwieszoną ławeczką i zjazd; opuszczanie się w przepaść — półzwis o ramionach ugiętych i opusty z wyprostem ramion; przeciąganie szeregami (S.—K. str. 254); w postawie zwartej podskoki oznaczoną ilość razy —wbok, wtył, wprzód; sprężyna we wspięciu rytmiczne uginanie kolan — podskok w miejscu z doskokiem do przysiadu podpartego; konie biorą przeszkodę. ❦ C. W y c i e c z k i. Jedna do dwóch wycieczek (w łącznej ilości 6 km. marszu) połączone z dużą ilością zabaw na otwartych przestrzeniach i w wodzie ewentualnie z biwakowaniem (K. str. 97). ❦ (C. d. n.).

K. KONIUSZEWSKI

ZAGADNIENIE ROZKŁADU MATERJAŁU ĆWICZEBNEGO W ŚWIETLE NOWEGO PROGRAMU.

❦ Kwestja rozkładu materjału, jakkolwiek teoretycznie zawsze istniała, w ostatnich czasach nabrała specjalnej aktualności. Wiąże się ona ściśle z dokładną i drobiazgową egzekutywą nowego programu. ❦ Wyników pracy szkolnej w zakresie wychowania fizycznego dotychczas nie poddawano szczegółowej kontroli. Przy zupełnym braku określonych wytycznych programowych sprawa ta zależała całkowicie od ujęcia jej przez nauczyciela. Niezależnie od jego indywidualności wywierały tu oczywiście wpływ liczne czynniki zewnętrz-

ne w postaci: urządzenia szkoły oraz dostępności urządzeń sportowych pozaszkolnych, charakteru elementu dziecięcego, jego warunków materjalnych i t. p. ₰ Nowy program rozstrzyga tę kwestję bezapelacyjnie. Obowiązują nas pewne określone minima, ujęte w formę tak zwanych »wyników nauczania«, i te musimy osiągnąć. Program jest obszerny, ujęty jest jednak ramowo, z zachowaniem pewnej elastyczności. Obowiązujący nas obecnie materjał klasy I-ej gimnazjalnej każdy z nas musi sobie starannie rozsegregować. Musi zdać sobie sprawę z tego, co i kosztem jakiego wysiłku może osiągnąć, a czego nie; co wysuwa się jako konieczna potrzeba na plan pierwszy, a co pozostaje na dalszym. Analiza ta winna być dokonana z podwójnego punktu widzenia: 1) możliwości i potrzeb fizyczno - technicznych (zdrowie, sprawność) oraz 2) postulatów wychowawczych, słusznie tak bardzo mocno w nowych programach ćwicz. ciel. podkreślanych. ₰ Poniżej przytaczam przykład, w jaki sposób przystąpiłam w bieżącym roku do rozwiązania sprawy rozkładu materjału w klasie I-ej gimnazjum żeńskiego im. Królewny Anny Wazówny w Warszawie. Szkoła posiada dobrze urządzoną salę gimnastyczną, korzysta z boiska Tow. Ogrodów im. Raua, oddalonego o 8 minut drogi. Posiada własne Osiedle Szkolne, chwilowo nieczynne, które wszakże na wiosnę ma być nanowo uruchomione. ₰ **Okres I-szy.** A. L e k c j e b o i s k o w e (G r y). Poznanie klasy pod względem sprawności, zainteresowań, umiejętności samodzielnego organizowania się. Skonstruowanie planu gier z punktu widzenia potrzeb klasy: wyrównania poziomu (w klasie jest dużo nowych uczenic i pomiędzy poszczególnemi dziewczętami istnieją duże różnice wieku), oraz przyzwyczajania do samodzielnego organizowania się. Przeprowadzane gry oparte są na przepisach łatwych, nieskomplikowanych, możliwych do wyegzekwowania przez same dziewczynki, stopniowo do tego wdrażane. ₰ B. Z a j ę c i a p o p o ł u d n i o w e. Gry w grupach w-g sprawności, prowadzone w Parku Szkolnym pod kierunkiem wybranych z pośród uczenic przodowniczek. Przygotowanie nowego elementu — podbijania, — zapomocą łatwych form gier oraz treningu w małych zespołach. ₰ C. W s z k o l e w d n i n i e p o g o d n e. Jedna lekcja na sali poświęcona omówieniu (w najogólniejszych zarysach) całorocznego rozkładu zajęć oraz pogadance na temat wprowadzenia 10-cio minutowych ćwiczeń codziennych. ₰ Przygotowanie materjału — zasobu do tych ćwiczeń wraz z próbami rozstawiania się do nich w zmienionych (trudniejszych) warunkach. Szkolenie kilku dziewczynek do prowadzenia ćwiczeń (łącznie z delegatkami innych klas). ₰ Podzielenie się

z klasą pewnemi spostrzeżeniami. Sformułowanie kardynalnych wymagań. Apel do współpracy, zawarcie umowy. ℄ **Okres II-gi.** A. 10-minutowe ćwiczenia codzienne. Nacisk na dwa momenty: wyczucie położenia i kierunku ruchu oraz poprawność postawy. W drugiej części okresu uwzględnienie na szeroką skalę ćwiczeń wzmacniających stawy skokowe oraz ćwiczeń równowagi (zaprawa do jazdy na łyżwach). + B. Lekcje na sali. Stopniowe łączenie w czasie ćwiczeń wykonywanych jednostkowo (równowaga, zwisy, przewroty i t. p.) przez wykorzystanie pomocy wdrażanych do tego uczenic. Podział na grupy w ćwiczeniach trudniejszych (zwisy, równowaga, skoki). Ochranianie. ℄ C. Zajęcia popołudniowe. Pływanie w basenie zimowym. Podział na grupy. W grupie zaawansowanej indywidualna poprawa lub wykańczanie stylu, skoki. W początkującej — zabawy oswajające z wodą (berek, tunel, karuzela, bomba i t. p.). Zanurzanie, oddechy, strzałka. Ruchy pływackie kończyn oddzielnie. Współpraca z nauczycielką śpiewu i rytmiki: opracowanie i wyćwiczenie polirytmji pływackiej przy »żabce«. ℄ Z nadejściem warunków — zabawy na śniegu i lodzie. ℄ **Okres III-ci.** A. 10-minutowe ćwiczenia — j. w. ℄ B. Lekcje na sali, jak w okresie II-gim. ℄ Wykorzystanie w pełni pomocy uczenic. Egzekwowanie w całej, możliwej na tym poziomie, rozciągłości, poprawności postawy i precyzji wykonania ćwiczeń. ℄ W grach — uwzględnienie na szeroką skalę elementu rzutu oraz podbijania piłki dętej. Przygotowanie do niskiego startu (»natarcie«), skoku wdal i wzwyż celem zastosowania go na boisku oraz przeprowadzenia wiosennej próby sprawności. ℄ C. Zajęcia popołudniowe. Saneczki, łyżwiarstwo — według programu. Zakończenie sezonu zawodami wewnątrzklasowemi w jeździe figurowej na łyżwach. ℄ Narciarstwo — w miarę warunków (wycieczki międzyklasowe niedzielne w najbliższe okolice Warszawy celem treningu). ℄ W ciągu marca — dalszy ciąg pływania. ℄ **Okres IV-y.** A. Ćwiczenia 10-minutowe. Ruchy obszerne, szeroko uwzględniające ruchomość stawów. ℄ B. Lekcje boiskowe (na sali tylko w razie bardzo złej pogody). Doskonalenie się w opanowaniu gier drużynowych, poznanych, względnie przygotowanych, w ciągu sezonu jesiennego. ℄ C. Zajęcia popołudniowe. Zakończenie nauki pływania ogólnym grupowym pokazem pływackim, z ewentualnym udziałem zaproszonych rodziców i nauczycielek (propaganda pływactwa). ℄ Gry oraz ćwiczenie się w skokach i biegu na 30 m. ℄ D. W Osiedlu

(w czasie tygodniowego pobytu): 1. Ćwiczenia i gry polowe. 2. Próba sprawności (skoki wzwyż, wdal, bieg 30 m., rzut piłką dętą na odległość). Obliczenie sumaryczne punktów. 3. Łucznictwo — początek nauki. 4. Jednodniowa wycieczka do Czerska. ¶ E. Jednodniowa wycieczka do lasów państwowych w Czarnej Strudze. Jedna lekcja szkolna poświęcona bilansowi pracy całorocznej. Omówienie na podstawie statystyki, prowadzonej przez samorząd klasowy: a) zasobu poznanych w ciągu roku gier, b) wyników w nauce pływania oraz łyżwiarstwa. Krótki przegląd odbytych wycieczek i ćwiczeń polowych.

JANINA KUTZNERÓWNA

O „PRZEZIĘBIENIU". ¶ Niejednokrotnie staje przed nami zagadnienie: czem są tak często występujące — zwłaszcza przy zmianach klimatycznych, na wiosnę i na jesieni — t. zw. przeziębienia? Słusznem więc wydaje się, byśmy się zapoznali z dziedziną tych badań bakterjologicznych, które mogą rzucić pewne światło na istotę tego zjawiska. ¶ Badanie bakterjologiczne jamy noso - gardzielowej u ludzi zdrowych wykazują obecność całego szeregu drobnoustrojów. Wiemy, że drobnoustroje te w pewnych warunkach, dotąd bliżej nieokreślonych, wywołać mogą szereg schorzeń o charakterze kataralnym, z podniesieniem ciepłoty. Schorzenia te znamy wszyscy pod nazwą »przeziębienia«. ¶ Jak się to dzieje, że jedni ludzie, mając te same bakterje w nosie i gardle nie zachorowują, inni zaś zapadają? Zżyliśmy się z tą myślą, że bakterje wywołujące w nas choroby dostają się do organizmu z zewnątrz t. zw. drogą kropelkowego zakażenia. Tymczasem badania całego szeregu uczonych angielskich, amerykańskich, niemieckich, a także polskich wykazują, że nosimy w naszym organizmie drobnoustroje, które w normalnych warunkach, t. zn. kiedy czujemy się zdrowi, są z nami jakgdyby w stanie współżycia i wtedy nie przyczyniają nam wyraźnej szkoły. Na skutek jednak jakichś, bliżej nam jeszcze nieznanych procesów zostają pobudzone do aktywności i mogą wywołać infekcję. Infekcję taką nazywamy infekcją endogennego pochodzenia t. zn. wewnętrznego. ¶ Nie należy jednak wykluczać zakażenia przez kontakt. Tutaj ważnym czynnikiem, który dziś nabiera w świetle najnowszych badań wielkiego znaczenia będzie kwestja rozsiewalności bakteryj, albowiem z punktu widzenia epidemjologji bakterje o dużej zjadliwości, lecz o małej zdolności rozsiewania się — nie przedstawiają ta-

kiego niebezpieczeństwa jak bakterje, być może, nieco mniej zjadliwe, lecz o dużej zdolności rozsiewania się. Wobec tego niektóre choroby udzielają się nam przez bezpośredni kontakt z chorymi, z ich otoczeniem, a także i z nosicielami danych bakteryj. ¶ Zaziębienia kontaktowe przy zaziębieniu wynoszą tylko 20%. Znaczyłoby to, że rozsiewalność bakteryj wywołujących to schorzenie nie jest duże. Reszta zachorowań wywołana jest przez bakterje stale pasorzytujące w ustroju ludzkim. Shibley i Dochez, którzy badali jamę noso - gardzielową zdrowych i chorych ludzi, nie znaleźli różnicy w ilości występujących tam drobnoustrojów. Różnica polegała tylko na zwiększeniu się aktywności danych bakterji u osobników chorych. ¶ Czy możnaby doświadczalnie, np. na zwierzętach — stwierdzić, iż możliwa jest zamiana niezjadliwych zarazków na zjadliwe? Otóż cały szereg doświadczeń wskazywałby na to, że można pewne gatunki bakterji uzjadliwić. Wiemy np., że jeżeli zastrzykniemy białej myszce do otrzewnej bakterje zwane pneumokokami (zarazek wywołujący zapalenie płuc u ludzi), to możemy po 24 lub 48-iu godzinach wyhodować ze krwi tej myszy pneumokoki, które będą o wiele zjadliwsze od typu zastrzykniętego i wystarczy bardzo mała ilość tych pneumokoków, by następną mysz zabić po paru godzinach. Możemy sobie wyobrazić, że podobny proces zachodzi również w organizmie ludzkim; drobnoustroje dotąd żyjące z nami jakgdyby w przyjaźni, z chwilą naruszenia naszej wewnętrznej równowagi z przyjaciół stają się wrogami i zaczynają nas atakować. Pozatem możemy zaobserwować zjawisko odwrotne. Po przejściu infekcji, kiedy ustrój ludzki zwyciężył zarazki, te ostatnie nie zostają całkowicie wytępione, a tylko zmienione w formy niezjadliwe. Takie formy zarazka można wyhodować; wykazują one pewne odmiany w posiewach na pożywkach, a zastrzyknięte zwierzętom nie wywołują u nich objawów chorobowych ani też ich nie zabijają. Wróćmy obecnie do naszego zagadnienia — do »przeziębienia«. Jeśli w jamie noso - gardzielowej człowieka zdrowego znajdujemy w dużych ilościach pneumokoki, które są sprawcami ostrych zapaleń górnych dróg oddechowych (bronchopneumonia) lub płatowego zapalenia płuc — oznacza to, że w danym momencie bakterje te są z organizmem osobnika badanego w stanie przymierza i przybrały formę niezjadliwą. Gdy jednak współżycie między bakterjami a organizmem zostanie zakłócone i pneumokoki przybiorą formę zjadliwą, wówczas atakują one te organy, w których oddawna przebywają, oraz posuwają się wgłąb dróg oddechowych, dochodząc do płuc. ¶ Tego rodzaju obserwacje nasuwają nam myśli o nowych wskazaniach higjeny naszego

życia. ¶ Możliwość zakażenia się przez kontakt jest niewątpliwa, niemniej jednak poważną rolę odgrywa postulat utrzymania owej harmonji i dobrego współżycia z tak bliskimi wrogami, którzy, przebywając stale w naszym ustroju, w każdej chwili mogą zmienić swoją postać — przedzierzgnąć się w zjadliwych napastników. ¶ Podstawą tej harmonji będzie dążenie do tego, by jaknajbardziej wzmóc odporność własnego organizmu drogą odpowiedniego trybu życia i stopniowego hartowania ciała. Do walki z bakterjami organizm ludzki wytwarza cały szereg przeciwciał (antytoksyny, bakterjolizyny, aglutyniny, opsoniny i t. p.). Wiemy, że im organizm jest odporniejszy, tem ilość ciał odpornościowych wzrasta. Inaczej mówiąc: im więcej ciał obronnych ustrój ma do dyspozycji, tem jest bezpieczniejszy. Tak więc i na tym odcinku potwierdza się stara zasada: »si vis pacem para bellum«. L. Z. K

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENY KSIĄŻEK. D. Rosenberg. »Teoretyczne podstawy ćwiczeń cielesnych dla kobiet (ze szczególnem uwzględnieniem gimnastyki Bertram)«. Warszawa 1931. Z przedmową Kazimiery Muszałówny, Członka Rady Naukowej W. F. Dla członków Zw. N. P. cena 2 zł. wraz z przesyłką. ¶ Od dawna mówi się i pisze o konieczności stosowania ćwiczeń cielesnych dla kobiet, lecz niestety, mało zastanawiano się nad ich rodzajem. W ostatnich latach powstał w tej dziedzinie obfity materjał badań. Oddźwiękiem ich w naszej literaturze jest omawiana książka. Auor opiera się głównie na badaniach znakomitego fizjologa duńskiego, prof. J. Lindharda, oraz na pracach prof. E. Piaseckiego i docenta dr. E. Reicherówny. W pierwszej części książki zostały omówione cechy anatomo - fizjologiczne oraz wyprowadzone wnioski, dotyczące stosowania odmiennego typu ćwiczeń dla kobiet. Tu i owdzie wspomniano również o momentach psychologicznych i estetycznych. ¶ Druga część poświęcona jest omówieniu poczynań Agnety Bertram, nauczycielki uniwersytetu kopenhaskiego, której naczelnem hasłem jest: »Gimnastyka dla kobiet winna być kobieca, to zn., że winna być stworzona i zastosowana zgodnie ze szczególną budową ciała kobiecego i właściwą mu formą ruchu«. Autor opiera się tu już nietylko na bardzo bogatej literaturze, którą szczegółowo wymienia w końcu książki, ale przedewszystkiem na osobistych obserwacjach, jakie miał możność poczynić przyglądając się wielokrotnie pracom tej reformatorki gimnastyki. Autor omawia: 1. Zastosowanie przez panią Bertram kobiecej formy ruchu w gimnastyce. 2. naturalność i estetykę poszczególnych ruchów, stosowanych przez panią Bertram. 3. podział zasobu materjału ćwiczebnego ze specjalnem uwzględnieniem ćwiczeń koordynacji. 4. krzy-

wą natężenia w gimnastyce kobiecej oraz sprawę wszechstronnego oddziaływania. 5. szczególny sposób dobierania następstwa ćwiczeń, by nie przemęczały tych samych narządów ruchu. 6. naturalną ciągłość ćwiczeń i przewagę pracy dynamicznej nad statyczną. 7. oddziaływanie na kształty ciała ze specjalnem uwzględnieniem słabych — z punktu widzenia mechaniki — części ciała kobiecego oraz zastosowanie pozycyj i postaw »izolujących«. 8. usunięcie przyrządów oprócz równoważni. 9. towarzyszenie muzyki, która tu według opinji muzykologów — nietylko zgodna jest z rytmem ćwiczenia, ale również co do zawartości, t. zn. tak, że jej cechy i nastrój zgodne są z cechami ruchu. 10. przeprowadzono analizę ruchów jednej części osnowy lekcyjnej, której głównym celem jest wyćwiczenie ruchomości stawów oraz 11. podano opinje niektórych znawców o tej gimnastyce. ¶ Na zakończenie autor podkreśla, że gimnastyka p. Bertram »dąży przy pomocy specjalnie pomyślanego zasobu ćwiczeń i racjonalnego jej zastosowania, zgodnego ze zdobyczami nauki i wiedzy, do dostarczenia ćwiczącym rzeczywistej kultury ciała«. ¶ Książka p. Rosenberga napisana jest ciekawie, zwięźle i jasno oraz wydana estetycznie, ponadto bogato ilustrowana. Wobec ważności problemów jakie zawiera, winien się nią zainteresować każdy, mający do czynienia z wychowaniem fizycznem dziewcząt. Wiele cennych wskazówek znajdą w niej dla pracy nauczycielki i instruktorki wychowania fizycznego w szkołach i stowarzyszeniach.

ab

Z PRASY POLSKIEJ.

»START« nr. nr. 20, 21, 22, 23 — październik, listopad, grudzień 1933 roku. ¶ Stale prowadzony dział »Zagadnienia szkolne« przynosi nam w tych zeszytach aktualne artykuły. W pierwszym z omawianych M. Krawczyk zastanawia się nad enuncjacją wygłoszoną w Polskiem Radjo o »Klubie sportowym dla dzieci w wieku od 6 do 15 lat«, i dochodzi do wniosku, że akcja taka może mieć na celu albo zaspokojenie czyjejś ambicji, albo chęć zysku. Z prawdziwem wychowaniem fizycznem nie ma jednak nic wspólnego. W art. »Codzienne ćwiczenia cielesne« (nr. 21) autor stwierdza, na podstawie własnej obserwacji, że trudności, na jakie napotykało nauczycielstwo przy organizowaniu wyżej wymienionych ćwiczeń,częściowo są już za nami, gdyż »...życie rozwiązuje wszystkie te trudności znacznie szybciej i prościej, aniżeliby to zrobił najlepszy teoretyk« i rozwiązuje je w »...sensie dodatnim, a to utwierdza nas w przekonaniu, że rzeczywiście wprowadzenie krótkich, codziennych ćwiczeń cielesnych jest naprawdę ogromnym krokiem naprzód ku ideałowi powszechnego i skutecznego wychowania fizycznego«. Tenże autor w nr. 22 omawia wartość wychowawczą i zdrowotną zabaw na śniegu i lodzie, przyczem zaznacza, że nauczycielstwo naogół nie zna dużej rozmaitości form tych zabaw. Ale rzecz warta zachodu — wszystkiego można się jeszcze nauczyć, a zabawy na śniegu i lodzie warte są tego. W następnym numerze (23) w artykule »O postawę dziecka« przestrzega nauczycieli przed stosowaniem sztucznej, wymuszonej, postawy (utrudniającej oddychanie). Co innego krótkotrwałe ćwiczenie wyprostne. »Naj-

lepszą pozycją dziecka w ławce jest swobodne siedzenie z rękami, opuszczonemi wzdłuż tułowia, z oparciem się całym kręgosłupem, aż do kości krzyżowej, o oparcie ławki, a z głową utrzymaną tak, aby wzrok był skierowany nawprost«. ℄ W tymże numerze mamy krótką informację o łyżwach typu »Dezet« konstrukcji Z. Dzięgielewskiego, które, ze względu na niską cenę (2 zł. 50 gr. za parę) a mocną i prymitywną konstrukcję, nadają się do użytku w szkołach powszechnych. Nabywać je można jedynie w »Szkolnym Warsztacie Budowy Łyżew« istniejącym przy szkole powszechnej w Gostyninie. ℄ Pozostałe artykuły, tyczące się różnych zagadnień sportowych, są tak dobrze napisane, że zainteresują z pewnością ogół nauczycielstwa.

»SPORT WODNY« nr. 19 z 20 listopada 1933 r. zawiera artykuły: »Czy tylko latem?« — o kajakarstwie wczesną wiosną i późną jesienią, »Bandera«, »O jachting Akademicki«, »Jeszcze o jacht »Hai« — z dwoma rysunkami konstrukcji, »Nieco o kajakach żaglowych«, »Na plaży Waikiki«, »Sprawa sędziów wioślarskich«, »Jak »Big Bob« Pearce zdobył tytuł zawodowego mistrza świata«, »Praktyczne wskazówki dla zaprawiającego załogę do regat«, »Wybór miejsca do obozowania«, »10-ciu najlepszych pływaków« oraz kronikę.

»DLA ZDROWIA«. Jest to tytuł nowego miesięcznika naukowo-popularnego, poświęconego racjonalizacji odżywiania, wychowania fizycznego oraz walce z chorobami społecznemi i znachorstwem. Numer pierwszy, datowany z 1934 roku, poświęcony jest zagadnieniu gruźlicy. Poszczególne artykuły są opracowane przez wybitnych fachowców, a mianowicie: Dr. J. Bogdanowicza — Jak się zaraża dziecko gruźlicą?; Dr. M. Skokowską-Rudolfową — Gruźlica jako zagadnienie społeczne; Dr. S. Rudzkiego — Klimat a gruźlica; Dr. M. Łąckiego — Kto i jak ma korzystać z poradni przeciwgruźlicznej; Dr. S. Wąsowicza — Odżywianie w gruźlicy; Dr. L. Wernica — Eugenika i stosunek jej do gruźlicy. »Ze świata«, »12 wskazówek, jak zapobiegać gruźlicy« oraz »Skrzynka pocztowa« uzupełniają ten numer. W skład komitetu redakcyjnego wchodzą tak wybitne osoby ze świata nauki i praktyki medycznej, higjenicznej i wychowania fizycznego, że możemy śmiało przypuszczać, że pismo to odegra poważną rolę w podniesieniu zdrowotności polskiego społeczeństwa. Dla nauczycieli może ono służyć jako materjał do pogadanek i odczytów. ℄ Za minus omawianego numeru poczytać musimy jednak rysunek na str. 26, który nam nic nie mówi, a mógłby być zastosowany ewentualnie i do innych zawodów.

»KURJER PORANNY« w swoim stałym czwartkowym dodatku »Szkoła i Nauczyciel« bardzo często umieszcza artykuły, tyczące się wychowania fizycznego. W dodatku z dn. 30.XI. pod tytułem »Z nadejściem mrozów« omówione jest popularnie znaczenie zabaw na śniegu i lodzie, zaś w numerze z dn. 14.XII. — zimowe ferje młodzieży. T. ZYGLER

Z PRASY OBCEJ. SZWAJCARJA.

»Die Körpererziehung« (»L'education physique«) — oficjalny organ Szwajcarskiego Związku Nauczycieli Ćwiczeń cielesnych. Nr. 9 — wrzesień 1933 r. ❡ Zaciekawić nas może artykuł Dr. E. Siebera »Czy sport jest wrogiem turystyki?«, ponieważ zagadnienie to niejednokrotnie omawiane było w fachowej prasie polskiej (Por. K. Hemerlinga — »Czy właściwą drogą stąpają nasze sporty« — w »Wychowaniu Fizycznem« z roku 1930, str. 11 - 14 i Tonny'ego »Kajak a regaty« w sporcie wodnym nr. 17 z roku bieżącego). Autor stwierdza, że młodzież szwajcarska jest masowo odciągana od turystyki przez sporty takie jak piłka nożna, pływanie w basenach i t. p. Motorem tego jest chęć osiągania rekordów. W obronie turystyki, której walory wychowawcze i zdrowotne nie ulegają wątpliwości, musi stanąć dom rodzicielski i szkoła, która winna organizować stałe dni spacerowe i wycieczkowe, systematyczne bowiem wdrażanie doprowadzi do pożądanego celu. ❡ Aktualnym dla nas jest też art. »Nowe budownictwo szkolne«. Szwajcarja podobnie jak Polska zmuszona jest obecnie pomyśleć o nowych budynkach szkolnych. Program architekta Mosera zawiera następujące wytyczne dla budynków szkolnych: 1) powinien być zachowany bezpośredni kontakt między nauczycielem a uczniem— żywa współpraca w kwadratowej przestrzeni klasy; 2) zastąpić należy sztywne ławki przez łatwo dające się przesuwać stoły i krzesła; 3) dążyć do oświetlenia przynajmniej z dwóch stron; 4) zachować bezpośrednie połączenie pokoju (klasowego) z ogrodem szkolnym lub tarasem. Warto zastanowić się nad wyliczonemi tutaj punktami, które z nich, w naszych warunkach, mogłyby być uwzględnione przy wznoszeniu polskich szkół powszechnych.



BUDYNEK SZKOLNY W SZWAJCARJI.
Fot. z „L'education physique".

ST. ZYGLEROWA

NIEMCY. ĆWICZENIA CIELESNE W SZKOLE NA WSI.

❡ »Neue Bahnen« przynosi artykuł doc. R. Uhlig'a o przystosowaniu ćwiczeń cielesnych do możliwości szkoły na wsi. Szkoła wiejska z braku funduszów nie rozporządza przyrządami gimnastycznemi, przewidzianemi dzisiaj w wychowaniu fizycznem, częstokroć nie posiada odpowiedniej sali dla ćwiczeń. Z drugiej strony pokutuje przesąd, że dzieci wiejskie są zdrowsze i mają i tak więcej ruchu, niż dzieci miejskie, to też specjalne ćwiczenia gimnastyczne nie są im potrzebne. Uhlig wykazuje, że stan zdrowia i rozwoju fizycznego dzieci wiejskich pozostawia wiele do życzenia, zarówno ze względu na niski stan higjeny na wsi, jak i na zniekształcenia cielesne,

wywołane jednostronną pracą fizyczną. To też trudności nie powinny odstraszać nauczyciela od zaniechania ćwiczeń, tembardziej, że przy dobrych chęciach można je pokonać. W lecie ćwiczenia należy wykonywać na świeżem powietrzu i tu nauczyciel na wsi rozporządza lepszym terenem, niż w mieście, a więc łąką, rzeką, lasem, stogiem siana, jako odskocznią, i t. p. W zimie należy wykorzystać jakiekolwiek ogrzane pomieszczenie o gładkiej podłodze, w najgorszym razie wynieść z klasy ławki. Jeśli chodzi o przyrządy, na wsi należy dążyć raczej do podniesienia stanu zdrowia i do usprawnienia zwykle dość ociężałych i ponurych dzieci wiejskich, aniżeli do wyczynów sportowych, to też można zrezygnować ze sztopera, bumu i t. p., a raczej stosować gry zbiorowe, nawiązujące do zabaw ludowych. Kupując przyrządy, należy pamiętać o tem, aby wszystkie dzieci mogły ćwiczyć, a więc nie kupować kosztownych przyrządów, na których tylko troje dzieci może naraz ćwiczyć, ale raczej wszystkie dzieci zaopatrzyć w piłki. Większość przyrządów można na wsi samemu sporządzić, albo wykorzystać naturalne pomoce. Autor podaje spisy przyrządów, które można samemu zrobić, oraz opisuje, jaki użytek dla celów gimnastycznych można zrobić z materjałów, łatwo dostępnych na wsi. Wymieńmy niektóre z nich. Płaskie, okrągłe, wielkości talerza, kamienie: do rzucania dyskiem. Gałęzie: do sporządzania łuków, kijów dla wolnych ćwiczeń, tyczek do skoków. Pnie drzewa: do sporządzenia drabin etc. Małe pniaki: kozły do skoków. Sznurki: do sporządzenia linek do skoków, lin do przeciągania i t. p. Kawałki materjału: do obciągania piłek i wypychania ich. Klepki od beczek: do sporządzania nart, sanek. Worki i piasek lub siano: do sporządzenia mat. Pudełka blaszane — do sporządzenia bębenków. W podobny sposób można wykorzystać wszelki dostępny na wsi materjał. M. C. R.

DANJA. ANGLJA. FILMY GIMNASTYCZNE. ¶ I. W Danji zmontowano film około 1000 metrów taśmy — jest to jeden z najbardziej ciekawych i pouczających filmów gimnastycznych, gdyż zawiera niejako całokształt nowoczesnej gimnastyki duńskiej. Na treść jego składa się: 1. Stara i nowa gimnastyka Nielsa Bukha, twórcy gimnastyki ruchowej, dyrektora wyższej szkoły gimnastycznej w Oleerup (Fijonja). 2. Lekcja gimnastyki Bertram, prof. uniwersytetu kopenhaskiego, twórczyni odrębnej gimnastyki kobiecej. 3. Najciekawsze momenty gimnastyczne ze skandynawskiego zlotu strzelecko - gimnastycznego w Dybböl (Szlezwig) 1928 r. 4. Pokaz gimnastyki masowej chłopców i dziewcząt kopenhaskich szkół powszechnych (po 2800 dzieci w każdej grupie) ze święta sportowo - gimnastycznego w 100 rocznicę wprowadzenia gimnastyki do szkół powszechnych w Danji oraz 5. Lekcja gimnastyki z małemi dziećmi. ¶ II. Podobny film powstał w Anglji; Tam ujęto na taśmę nowe ćwiczenie fizyczne, cielesne, gry zorganizowane, pływanie, lekcje gimnastyki w szkołach elementarnych, średnich, wyższych, zawodowych i wieczorowych. Ci, którzy pamiętają dawne dni, są zachwyceni zmianami, w dziedzinie wychowania

fizycznego ostatnich lat. Ćwiczenia rytmiczne zajęły miejsce zamiast ćwiczeń dawnych. Specjalną troską nauczycieli gimnastyki jest sprawa ćwiczeń fizycznych dla dziewcząt, co zobrazuje również specjalny film. Demonstrowane są również proste, codzienne ćwiczenia ważne dla wszystkich a przedewszystkiem dla tych, którzy nie rozwijają się fizycznie normalnie, których rozwój fizyczny idzie ponad normę, co jest wynikiem nienormalnym, albo, którzy wykazują rozwój fizyczny powolny. Film chce zwrócić uwagę na zdrowie dzieci, na zaziębienie, bóle głowy i chce pouczyć jak człowiek normalnie przy pomocy środków prostych trzyma zdrowie w swojem ręku bez specjalnych lekarstw. (Z czasopisma angielskiego The New Era, lipiec 1933 r.).

SPRAWY ORGANIZACYJNE

₰ Zarząd Okr. Warszawskiego w myśl okólnika N. 6 Zarządu Głównego powołał do życia Sekcję Nauczycieli Wychowania Fizycznego. ₰ Kierownictwo sekcji oraz opracowanie programu powierzono kol. Janowi Lechowskiemu. ₰ Program zostanie przedłożony na zebraniu członków Sekcji, które odbędzie się w piątek dn. 26.I. o godz. 19.30, w lokalu Z. N. P., Dobra 6-8. ₰ Porządek dzienny ogłosimy na łamach »Głosu Nauczycielskiego«. Tymczasowe prezydjum Sekcji rozpoczęło już prace, organizując Instruktorski Kurs Narciarski w Worochcie.

K • R • O • N • I • K • A

KONFERENCJA NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH M. ST. WARSZAWY I OKOLICY odbyła się dn. 16 grudnia pod przewodnictwem P. Wiz. H. Olszewskiej, a tematem jej był referat P. Doc. Dr. J. Mydlarskiego: »Miernik wychowania fizycznego w Polsce«. (Por. K. Muszałówna »Miernik wychowania fizycznego młodzieży szkolnej« str. 48—49 niniejszego rocznika). ₰ Może on posiadać wartość jako: 1. ocena postępu sprawności populacji generalnej i 2. jako ocena sprawności indywidualnej. ₰ Drugi ten punkt wzbudził interesującą dyskusję, w której zabierali głos P. Dyr. Ambroziewicz, zwracając uwagę, że miernik może służyć do segregowania uczniów na grupy słabszych i mocniejszych. ₰ Pozatem w formie zapytań i wyjaśnień zabierali głos pp. Berezowski, Dyr. Frankowska, Frankiewicz, Dr. Jurjewiczówna, Mazurkowa, Olendzki, Rozenberg, Dr. Sokal, Sosiński, Szymańska i Zygler.

REDAKTOR • FELIKS FRANKIEWICZ
WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO • STANISŁAW MACHOWSKI